



Simklubben Hajen i Lomma

Fortsättningskurs i simning för vuxna

Avsluta dagen på bästa sätt och utveckla samtidigt dina färdigheter i vattnet!



**Är du över 18 år och vill utveckla dina färdigheter i simning?
Då är du hjärtligt välkommen till vår Fortsättningskurs för vuxna!**

Vår huvudtränare Amanda finslipar din teknik i de fyra simsätten och lär dig regelrätt detaljarbete såsom starter och vändningar. I Fortsättningsgruppen tränar du också upp din uthållighet och fartkapacitet i vattnet.

Vi har hela, mysiga bassängen i Pilängens Sportcenter för oss själva på lektionerna!

Vi har ett begränsat antal platser så skicka in din anmälan idag för att garantera plats!

Anmälan görs via vår hemsida www.hajen.org under fliken *Vuxensimning*, i vilken du skriver "Fortsättningskurs" i kommentarsfältet.

Vi behöver din anmälan senast 9/2.

Omfattning: 16st lektionstillfällen

När: Söndagar kl. 21:15-22:15, start 16/2 och avslutning 15/6 (ingen lektion 6/4 och 1/6)

Var: Pilängens Sportcenter, Ringvägen 11 i Lomma

Pris: Kursavgift 2000kr (+ årlig medlemsavgift 250kr)

För dig som:

- ★ Är över 18 år
- ★ Är simkunnig med krav på att kunna simma 200 meter på djupt vatten samt minst 25m med grundläggande teknik i samtliga fyra simsätt.
- ★ Vill lära dig eller utveckla dina färdigheter i de fyra simsätten
- ★ Är nyfiken på simning som träningsform och önskar få verktyg för att kunna träna simning på egen hand.

Hjärtligt välkommen med din anmälan!



SIMKLUBBEN HAJEN

