



Simklubben Hajen i Lomma

Nybörjarkurs i simning för vuxna

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



**Är du över 18 år och vill lära dig simning på riktigt?
Då är du hjärtligt välkommen till vår nybörjarkurs för vuxna!**

Vår huvudtränare Amanda lär dig de fyra simsätten från grunden med huvudfokus på frisim (crawl) och ger dig verktyg för att kunna fortsätta din simträning på egen hand efter avslutad kurs.

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*.

Vi behöver din anmälan senast 9/2.

Omfattning: 12st lektionstillfällen

När: Söndagar kl. 08.00-09.00, start 16/2 och avslutning 25/5 (ingen lektion 23/3, 6/4, och 20/4)

Var: Pilängens Sportcenter, Ringvägen 11 i Lomma

Pris: Kursavgift 1500kr + medlemsavgift 250kr

För dig som:

- ★ Är över 18 år
- ★ Är simkunnig med krav på att kunna simma 200 meter på djupt vatten
- ★ 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

