

# Skuru IK Simning Inbjuder till Crawlskola för vuxna

**Plats:** Doctus, Idrottsvägen 4, Gustavsberg. (20x8x4m)

**Tid:** 10 x Torsdagar 20.00 (Insläpp 19:45), till ca 21.00. (utsläpp 21.15)

**Tillfällen:** 23/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3 5/4, 12/4, 19/4, 25/4

**Förkunskap:** Du skall vara simkunnig (200 m) då bassängen har ett konstant djup på 4 m.

**Språk:** Kursen hålls på svenska.

**Utbildare:** Fredrik Fordén

**Utrustning:** Duschtvål, Badkläder, Handduk, simglasögon (kan köpas på plats 140 kr med jämna pengar), anmälan senast den 10/2 kostnad: 1500 kr betalas in på pg 20 24 74-3 efter bekräftad plats och senast den 15/2-12

**Deltagarantal:** minst 10 och max 15 personer. Kursen är en nybörjarkurs och kommer att behandla vattenläge och vattnets dynamik. Du kommer undervisas i att simma crawl / frisim med armar och ben samt göra völvändning och viss start / dykteknik. (Startpallar saknas i bassängen). Målet med kursen är att du skall lära dig simma 100m crawl/frisim.

**Anmälan till:**

**Rikard Lindberg Tel:** 08- 448 83 00

**Mail:** rikard.lindberg@simning.skuruik.se

