****

**PÅMELDING TIL SVØMMEKURS FOR 3.TRINN PÅ Høyenhall AKTIVITETSSKOLE – høsten 2016**

**Lambertseter Svømmeklubb tilbyr svømmekurs for barn som går på Høyenhall Aktivitetsskole.**

**Kursoppstart 7. desember, siste kursdag 1 mars.**

Kurset vil gå en gang i uken, onsdager kl. 1440-1520 Maks 15 plasser, 3 instruktører.

Kurset går over 10 uker.

Det er ikke kurs i skolens ferier.

Deltagerne vil deles opp i mindre grupper etter ferdigheter.

**Alle deltagerne må føle at det er trygt å gå ut i vannet og være komfortable med å dukke hodet under vann uten hjelpemidler (svømmebriller)**.

For nybegynnere vil målet med kurset være at barna skal bli trygge i vann. De skal lære å flyte, gli, skape fremdrift (svømme crawl og rygg) i vannet og oppholde seg på dypt vann.

For de som mestrer dette vil vi jobbe med at barna skal lære mer om crawl- og ryggteknikk, samt stup og vendinger.

Barna vil bli fulgt av personalet fra Aktivitetsskolen til garderobe og tilbake til Aktivitetsskolen etter endt kurs.

**Pris pr. barn** **kr. 0, kursavgiften betales av AKS.**

**Påmelding skjer via linken over**

<http://www.tryggivann.no/ab/meldpaakurs.aspx?kursid=52150&fortrinn=H%F8yenhall%20AKS>

Førstemann til mølla.

Med vennlig hilsen

Camilla Mathiesen

Lambertseter Svømmeklubb

E-post: Camilla@lsvk.no

Tlf.: 22 74 94 00