



Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Prestasjon i vann

NORGES SVØMMESKOLE - BABY OG SMÅBARN

All aktivitet gjennomføres på Risenga svømmehall, varmtvannsbasseng

Baby 0-6mnd	Mandager 15.00-15.30
Baby 6-12mnd	Mandager 15.30-16.00, tirsdager 15.00-15.30
Baby 1-2 år	Tirsdager 15.30-16.00
Småbarn 2-3 år	Mandager 16.00-16.30, tirsdager 16.00-16.30
Småbarn 3-4 år	Mandager 16.30-17.00, tirsdager 16.30-17.00
Småbarn 4-5 år	Mandager 17.00-17.30, 17.30-18.00, tirsdager 17.00-17.30, 17.30-18.00

NORGES SVØMMESKOLE – BEGYNNEROPPLÆRING

All aktivitet gjennomføres på Holmen svømmehall, varmtvannsbasseng

Hvalmerket	Mandag, tirsdag, torsdag mellom 16.00-18.40, søndager mellom 13.00-17.40
Skilpaddemerket	Mandag, tirsdag, torsdag mellom 16.00-20.00, søndager mellom 13.00-17.40
Pingvinmerket	Mandag, tirsdag, torsdag mellom 16.00-20.00, søndager mellom 13.00-17.40
Selungenmerket	Mandag, tirsdag, torsdag mellom 16.00-20.00, søndager mellom 13.00-17.40

Hver gruppe har trening i 40 minutter. Dvs. fra 1600-16,40, 16-40-17.20 osv.
Tirsdag gjelder kun til 19.20. Med forbehold om endringer utover semesteret.

NORGES SVØMMESKOLE – VIDEREGÅENDE OPPLÆRING

Selmerket	Mandag mellom 16.00-19.20 (Holmen), tirsdag 16.00-18.00 (Risenga), torsdag 17.00-19.00 (Risenga) – 40min svømming pr. gruppe
Sjøløvemerket	Mandag mellom 16.00-19.00 (Holmen), tirsdag 16.00-18.00, (Risenga) torsdag 16.45-18.45 (Risenga) – 60min svømming pr. gruppe
Delfinmerket	Mandag mellom 19.00-19.45 (Holmen) + søndag 13.15-14.00 (Holmen), tirsdag 18.00/18.45-18.45/19.30 (Risenga) + søndag 13.15/14.00-14.00/14.45 (Holmen), torsdag 16.00-16.45 (Risenga) + søndag 14.00-14.45 (Holmen) – 2x45min svømming pr. gruppe
Haimerket	Tirsdag 18.30-19.30 + søndag 14.45-15.45 (Holmen), torsdag 18.30-19.30 + søndag 14.45-15.45 (Holmen) – 2x60min svømming pr. gruppe

Med forbehold om endringer utover semesteret.

Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Prestasjon i vann



ANDRE KURS-OG TRENINGSTILBUD

Vanntrim	Mandag 14.00-14.50, Risenga varmtvannsbasseng Onsdag 08.00-08.50, Holmen varmtvannsbasseng
Crawlekurs for voksne	Nivå 1 – mandag 19.30-20.30, Holmen 25m Nivå 2 – tirsdag 19.30-20.30, Risenga 25m Nivå 3 – søndag, 15.45-16.45, Holmen 25m
Svømmeopplæring for voksne	Mandag 20.00-20.45, Holmen varmtvannsbasseng
Svømmeopplæring for ungdom	Tirsdag 20.00-20.45, Holmen varmtvannsbasseng
Ungdomstrening	Torsdag, 16.00-17.00, Risenga 25m
Vill i vann	Stup/synkron mandag, svømming torsdag 18.45-19.30, Risenga svømmehall
Vill i vann+	Tirsdag, 19.20-20.00, Holmen varmtvannsbasseng
Minipolo	Tirsdag, 19.10-20.00, Holmen varmtvannsbasseng

Med forbehold om endringer.