



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 (Duppe), 17.30-18.00 (Elias), tirsdager 17.00-17.30 (Duppe), 17.30-18.00 (Elias)

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 16.00-16.40, 16.40-17.20 osv.
Tirsdag gjelder kun til 19.20. Med forbehold om endringer utover sesongen.

NORGES SVØMMESKOLE – VIDEREGÅENDE OPPLÆRING

Selmerket	Mandag mellom 16.00-19.20 (Holmen), tirsdag 16.00-18.40 (Risenga), torsdag 16.40-18.00 (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 17.00/18.00-18.00/19.00 + søndag 14.45-15.45 (Holmen) Onsdag 18.30-19.30 (Risenga) + søndag 15.45-16.45 (Holmen) Torsdag 17.15-18.15 + søndag 15.45-16.45 (Holmen)

Med forbehold om endringer utover sesongen.



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 1 – søndag 16.45-17.45, Holmen 25m Nivå 2 – tirsdag 19.30-20.30, Risenga 25m Nivå 3 – søndag 16.45-17.45, Holmen 25m
Svømmeopplæring for voksne	Mandag 20.00-20.45, Holmen varmtvannsbasseng
Svømmeopplæring for ungdom	Tirsdag 20.00-20.45, Holmen varmtvannsbasseng Torsdag 20.00-20.45, Holmen varmtvannsbasseng
Ungdomstrening	Nivå 1 – torsdag, 16.00-16.40, Risenga 25m Nivå 2 – torsdag, 18.00-19.00, Risenga 25m
Vill i vann	Synkron mandag (avventer tid), Risenga svømmehall Stup tirsdag, 16.30-17.45, Risenga svømmehall Minipolo tirsdag 19.10-20.00, Holmen svømmehall 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.

Svømmeskolen er organisert med månedsfakturering, som betyr at deltaker er påmeldt i én sesong av gangen (august-juni). Det vil si at det sendes faktura i starten av hver måned, slik at barna individuelt kan følge sin progresjon og bytte nivå når de er klare for det. For baby, småbarn og voksenkurs gjelder påmelding pr. semester (halvår).

Les mer om organiseringen av Svømmeskolen her: <http://askersvom.no/praktisk-informasjon/>