

Kære svømmeskole elev

NU BEGYNDER VANDSPORT, SVØMNING OG VANDGYMNASTIK AKTIVITETERNE PÅ TREKANTEN I HUNDESTED

Holdtyper

Svømmeskolen indbyder til et spændende program for børn/unge og voksne i sommeren 2010:

- For børn/unge tilbyder Svømmeskolen hold, hvor åbent-vands-svømme træning kombineres med multisport (bl.a. snorkeldykning, banan- og tubetræk, vandski, sejlads, UV-jagt).
- For unge, voksne og ældre tilbyder Svømmeskolen for anden sæson vandaerobic og -gymnastik, hvor træning på land og i vand kombineres for at opnå de bedste resultater og få styrket mave, ryg, arme, balder og lår samt forbedret konditionen og trænet bevægelsesapparatet.

Svømmeskolens aktiviteter er beskrevet i vores flotte folder, der er udgivet med støtte fra Tryk i Danmark fonden.

Nye tiltag - mulighed for vandgymnastik og speedbåds sejlkort.

- Vandaerobic - et hold for dig som vil anvende vandet som vægttræning og opretholde kroppens smidighed til serier suppleret med musik. Ved brug af alle muskelgrupper uden overbelastning af led og muskler er vandaerobic meget effektiv og uden risiko for skader. Bemærk mulighed for 5 træningsgange pr. uge.
- Udover "skole-båden" - som vil kunne bruges til at aflægge "speedbåds sejlkort" for de større unge elever - er der også indkøbt jagt-hapuner til UV-jagt af fisk. De større elever skal derfor lære, hvordan man som ABC-svømmer kan fange fisk i Hundested.
- Med god træning hos de større elever vil vi selvfølgelig gentage de sidste sæsoners overflade langdistance svømning tværs over Isefjorden sammen med resten af Nordkystens Kystlivreddere.

Diplomer.

Hvert hold har en speciel åbent vands prøve. Det er meningen, at eleverne skal kunne afslutte sommerferien med at tage en af prøverne: "Den lille havsvømmer", "Kattegat-sælen" eller "Kystlivreddernes Vand sport".

Instruktører-besætningen 2010.

Det er nu for 11. sæson lykkes at skaffe instruktører til at varetage undervisningen. I første halvdel af sommerferien bliver det Steffen Matstrup Lund-Hansen, og i 2. halvdel bliver det Tanja Hollerup.

Med hav-salt hilsen Tanja og Steffen.

KYSTLIVREDDERNES SVØMMEKOLE byder velkommen til VANDSPORT 2010

Svømmemodul/pris sæson	Deltagere Alder	Tid	MAN nr	TIRS nr	ONS nr	TORS nr	FRE nr	LØR nr	SØN nr
Begyndere/BEG1/ 550 kr	P/D 8-10	0900-0945	1		1				
Let øvede/LØV2/ 550 kr	P/D 10-12	0900-0945	2		2				
VandSport/VAS3/ 650 kr	P/D 13-	1800-1900	3		3				
Vandgymnastik/VGY4/ 650 kr	K/M 18-	0800-0845	4		4		4		

DELTAGER-PRIS for 2010 sæsonen.

Deltager-pris; betales ved sæsonstart pr. netbank på reg. 2361 konto 8129-128-268 og udgør for hele sæsonen:

Børn/Juniorer	: 2 gange ugentlig/14 lektioner	kr. 550,00/SÆSON
VandSport	: 2 gange ugentlig/14 lektioner	kr. 650,00/SÆSON
Vandgymnastik	: 3 gange ugentlig/21 lektioner	kr. 650,00/SÆSON
Søskende rabat	: 2 gange ugentlig	kr. 850 for to børn/unge
Familiepris	: 2 gange ugentlig	kr. 1250 pr. husstand.

SÆSONEN FØLGER SKOLERNES 7 UGERS SOMMERFERIE FRA 28/6 TIL 13/8 2010.

Bemærk vandgymnastik er forlænget med yderligere 3 lektioner.

NB: Inddeling i alder på holdene er vejledende. Program findes på www.nordkysten.net

TILMELDINGSBLANKET TIL VANDSPORT I KYSTLIVREDDERNES SVØMMESKOLE PÅ TREKANTEN I HUNDESTED

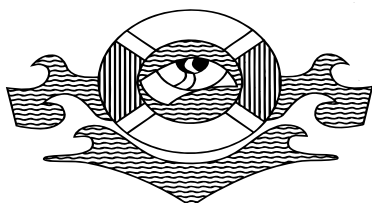
FÆLLES OPLYSNINGER

Efternavn:	Adresse:
Post nr og by:	Tlf. og mobil nr:
E-post:	Særlige forhold/sygdom mm.:

Fornavn:	Fødselsdag & år:	Hold nr:	Alternativ hold nr:	Pris:
Deltagerpris i alt:				
Søskende rabat (850 kr. for to børn/unge) eller familiepris (1250 kr. for husstand):				
SAMLET indbetaling ved start i svømmeskolen:				

☞ **HUSK** at tilmelde dig ved at sende tilmeldingsblanket senest 28. JUNI 2010 til:
Steffen Mattrup Lund-Hansen - Byåsen 4 - Ganløse - 3660 Stenløse.

Pr. mail steffen@ganlose-svom.dk eller kom forbi kystlivredderens hus på Trekanten fra den 19. JUNI kl. 10 - 18.



KYSTLIVREDDERNES SVØMMESKOLE