

SK POSEIDONS SOMMARPROGRAM 2020

I år har vi sommarkurser i simning på **Högevalls-, Sandby- och Dalbybadet**. Prova-på-simhopp och vattenfritids har vi på **Källbybadet**.

I simskolan kan man anmäla sig till två olika grupper för varje nivå. Grupp A för dem som ska gå denna nivå för första gången, grupp B för dem som är på god väg att klara målen för gruppen.

Varje kurs är en vecka, måndag-fredag.

Lämpligt i de flesta fall är att du väljer samma nivå i två veckor innan anmälan till högre nivå. Kursveckorna måste inte ligga efter varandra, vilket gör att du kan vara mer flexibel och välja en kurs i början av sommaren och en i slutet.



Högevallsbadet -Kombibassängen - simning

Vecka 25 fm (4 dgr)

9.00-9.40	Simskola 1	A
9.45-10.25	Minisimskola	A+B
10.30-11.10	Simskola 1	A+B
11.30-12.10	Simskola 2	A
12.15-12.55	Simskola 1 9-12 år	
13.00-13.40	Simskola 3	A+B

Vecka 25 em (4 dgr)

13.45-14.25	Minisimskola	A
14.30-15.10	Simskola 1	A
15.15-15.55	Minisimskola	A+B
16.00-16.30	Plask & Lek 1	
16.50-17.30	Simskola 1	A+B
17.35-18.15	Simskola 2	A
18.20-19.00	Simskola 2	B

Vecka 26 fm

9.00-9.40	Simskola 1	A
9.45-10.25	Minisimskola	A+B
10.30-11.10	Simskola 1	A+B
11.30-12.10	Simskola 2	A
12.15-12.55	Simskola 2	B
13.00-13.40	Simskola 3	A+B

Vecka 26 em

13.45-14.25	Minisimskola	A+B
14.30-15.10	Simskola 1	A
15.15-15.55	Minisimskola	A+B
16.00-16.30	Plask & Lek m förälder	(djupt vatten)
16.50-17.30	Simskola 1	A+B
17.35-18.15	Simskola 2	A
18.20-19.00	Simskola 2 9-12 år	

Vecka 27 fm

Vecka 27 em

9.00-9.40	Simskola 1	A+B	13.45-14.25	Minisimskola	A+B
9.45-10.25	Minisimskola	A+B	14.30-15.10	Simskola 1	A+B
10.30-11.10	Simskola 1	A+B	15.15-15.45	Plask & Lek m förälder	Djupt vatten
11.30-12.10	Simskola 2	A	16.00-16.30	Plask & Lek	
12.15-12.55	Simskola 2	B	16.50-17.30	Simskola 1	A+B
13.00-13.40	Minisimskola	A+B	17.35-18.15	Simskola 2	B
			18.20-19.00	Simskola 3	A+B

Vecka 28 fm

9.00-9.40	Simskola 1	A+B	13.50-14.30	Minisimskola	A+B
9.45-10.25	Minisimskola	A+B	14.35-15.15	Simskola 1	A+B
10.30-11.10	Simskola 1	A+B	15.20-16.00	Simskola 1	A+B
11.30-12.10	Simskola 2	A	16.20-17.00	Simskola 3	A+B
12.15-12.55	Simskola 2	B	17.05-17.45	Simskola 2	A
13.00-13.40	Minisimskola	A+B	17.50-18.50	Vuxensimskola	

Vecka 28 em

Vecka 29 fm

9.00-9.40	Minisimskola	A+B	9.00-9.40	Simskola 1	A+B
9.45-10.15	Plask & Lek 1		9.45-10.15	Plask & Lek 2	
10.20-11.00	Simskola 1	A+B	10.20-11.00	Minisimskola	A+B
11.10-11.50	Simskola 2	A	11.10-11.50	Simskola 2	A
12.20-13.00	Simskola 2	B	12.20-13.00	Simskola 2	B
13.05-13.45	Simskola 1	A+B	13.05-13.45	Simskola 1	A+B
13.50-14.30	Simskola 3	A+B	13.50-14.30	Simskola 3	A+B

Vecka 30 fm

Vecka 31 fm

9.00-9.40	Simskola 1	A+B	13.20-14.00	Simskola 3	A+B
9.45-10.15	Plask & Lek 2		14.15-14.55	Simskola 1	A+B
10.20-11.00	Minisimskola	A+B	15.00-15.40	Minisimskola	A+B
11.10-11.50	Simskola 2	A	15.45-16.25	Simskola 1	A+B
12.20-13.00	Simskola 2	B	16.50-17.30	Minisimskola	A+B
13.05-13.45	Simskola 1	A+B	17.35-18.15	Simskola 2	A
13.50-14.30	Simskola 3	A+B	18.20-19.00	Simskola 2	B

Vecka 32 em

Högevallsbadet Vuxencrawl (Obs! Du måste vara simkunnig 200 m)

Vecka 25

12.00-13.00 Vuxencrawl, nybörjare*

Vecka 26

12.00-13.00 Vuxencrawl, forts **
18.00-18.55 Vuxencrawl, nybörjare
19.00-19.55 Vuxencrawl, nybörjare

Vecka 27

18.00-18.55 Vuxencrawl, fortsättning
19.00-19.55 Vuxencrawl, nybörjare

Vecka 28

16.00-16.55 Vuxencrawl, fortsättning
17.00-17.55 Vuxencrawl, nybörjare*
18.00-18.55 Vuxencrawl, fortsättning

* Nybörjare-vi lär ut crawlteknik från grunden

** fortsättning- Du har gått nybörjarkurs eller lärt dig lite crawl själv eller på annat håll

NYHET I ÅR FÖR VUXNA!

Vuxensimskola intensivkurs v.28 17.50-18.50

Kombibassängen – inga förkunskaper krävs.

Sandbybadet och Dalbybadet - simning

Dalbybadet

Vecka 25

15.00-15.40 Minisimskola A+B
15.45-16.25 Simskola 1 A+B
16.30-17.10 Simskola 2 A+B
17.30-18.10 Simskola 3 A+B
18.15-19.00 Ungdoms/vuxencrawl nyb.

Vecka 26

15.00-15.40 Minisimskola A+B
15.45-16.25 Simskola 1 A+B
16.30-17.10 Simskola 1 A+B
17.30-18.10 Simskola 2 A+B
18.15-19.00 Simskola 3 A+B

Vecka 27

14.00-14.40 Simskola 1 A+B
14.45-15.25 Minisimskola A+B
15.30-16.10 Simskola 1 A+B
16.30-17.10 Simskola 3 A+B
17.15-18.00 Simskola 2 A+B

Obs! Du ska vara simkunnig 200 m för crawlgruppen

Sandbybadet

V 31

15.00-15.40	Simskola 1	A+B
15.45-16.25	Minisimskola	A+B
16.30-17.10	Simskola 1	A+B
17.30-18.10	Simskola 3	A+B
18.15-19.00	Simskola 2	A+B

V 32

15.00-15.40	Simskola 1	A+B
15.45-16.25	Simskola 1	A+B
16.30-17.10	Minisimskola	A+B
17.30-18.10	Simskola 2	A+B
18.15-19.00	Simskola 3	A+B

Simhopp - Högevallsbadet

V 32

17:00-18:00	Prova på-kurs i simhopp, 6-9 år
18:00-19:00	Prova på-kurs i simhopp, 10-12 år

V 33 (mån-tors)

17:00-18:00	Prova på-kurs i simhopp, 6-9 år
18:00-19:00	Prova på-kurs i simhopp, 12-17 år

Förkunskapskrav;
simma på djupt vatten
(25 meter).

Källbybadet- vattenfritids

V25, 26, 27

8,00-16.00 Vattenfritids heldag. Se mer info på hemsidan www.skposeidon.se

VÄLKOMNA MED ER ANMÄLAN!