

LOF kurser Sæby Svømmebad September til december 2010



Hold 1130 - Vandgymnastik i 25 m bassin, Sæby Svømmebad

Mandage start 16/8 til 13/12 2010 kl. 10.00-11.00 med Ursula de Lasson telefon 82 43 50 60. Pris kr. 600,-. Bevægelse i vand for alle aldre, en sjov, spændende og attraktiv måde at dyrke en kombination af øvelser på som styrker mave, ryg, arme, balder og lår. Vandets opdrift gør at kroppens led ikke belastes, det er ikke en forudsætning at kunne svømme.

Hold 1131 - Vandgymnastik i varmtvandsbassin, Sæby Svømmebad

Mandage start 16/8 til 13/12 2010 kl. 11.00-12.00 i Sæby Svømmebad med Ursula de Lasson, telefon 82 43 50 60. Pris kr. 600,-. Bevægelse i varmt vand for alle aldre, en sjov, spændende og attraktiv måde at dyrke en kombination af øvelser på som styrker mave, ryg, arme, balder og lår. Vandets opdrift gør at kroppens led ikke belastes, det er ikke en forudsætning at kunne svømme.

Hold 1132 - Vandgymnastik i 25 m bassin, Sæby Svømmebad

v/Ursula de Lasson, telefon 82 43 50 60, starter onsdag 18/8 til 15/12 kl. 10.00-11.00 i Sæby Svømmebad. Pris kr. 600,-. Bevægelse i vand for alle aldre, en sjov, spændende og attraktiv måde at dyrke en kombination af øvelser på som styrker mave, ryg, arme, balder og lår. Vandets opdrift gør at kroppens led ikke belastes, det er ikke en forudsætning at kunne svømme.

Hold 1133 - Svømmeskole for begyndere i Varmtvandsbassin, Sæby Svømmebad

Vil du gerne lære at svømme med Ursula de Lasson telefon 82 43 50 60, starter onsdag 18/8 til 15/12 2010 kl. 11.00-12.00 i Sæby Svømmebad. Pris kr. 600,-. Vil du lære at svømme, eller synes du det er svært at svømme, så meld dig til dette kursus.

Hold 1134 - Vandgymnastik i varmtvandsbassin, Sæby Svømmebad

Torsdage start 19/8 til 16/12 kl. 09.00-10.00 i Sæby Svømmebad med Ursula de Lasson, telefon 82 43 50 60. kr. 600,-. Bevægelse i varmt vand for alle aldre, en sjov, spændende og attraktiv måde at dyrke en kombination af øvelser på som styrker mave, ryg, arme, balder og lår. Vandets opdrift gør at kroppens led ikke belastes, det er ikke en forudsætning at kunne svømme.
NB: Der er ingen undervisning i uge 42.

Hold 1135 - Svømmeskole for øvede i 25 m bassin, Sæby Svømmebad

Vil du gerne fortsætte med at svømme med Ursula de Lasson, telefon 82 43 50 60, så starter vi torsdag 19/8 til 16/12 2010 kl. 11.00-12.00 i Sæby Svømmebad. Pris kr. 600,-. Det er en forudsætning at du har været på Svømmeskole for begyndere, eller allerede kan svømme lidt.
NB: Der er ingen undervisning i uge 42.

Tilmelding kan ske til Ursula eller Finn.

Venlig hilsen

Finn Bang
Skoleleder LOF
Mail: frederikshavn@lof.dk
Telefon mellem 1700-1800 på hverdage 98 40 16 84.
Hjemmeside: www.lof.dk/frederikshavn

