

DE FORSKELLIGE HOLDTYPER:

BABYSVØMNING:	Alder ca. 2 – 12 mdr. i varmtvandsbassin.
SMÅBØRN:	Alder ca. 1 – 2 år i varmtvandsbassin
MINIPLASK:	Alder ca. 2-3½ år i varmtvandsbassin
KRABBE:	Alder ca. 3½ -5 år i varmtvandsbassin
MICRO:	Alder ca. 3 – 4 år i det lille bassin.
MINI:	Alder ca. 4 – 6 år i det lille bassin.
BEGYNDER 1, BØRN:	Alder ca. 6 – 10 år i det store bassin
BEGYNDER 2, BØRN:	I det store bassin uden væsentlig brug af hjælpemidler
VIDEREKOMNE BØRN:	I det store bassin uden brug af hjælpemidler
BEGYNDER 1, VOKSNE:	I den lave ende af det store bassin
BEGYNDER 2, VOKSNE:	I det store bassin med begrænset brug af hjælpemidler
MASTERS/ ØVEDE / KONDI:	Motion/kondi øvede svømmere (1 time)
JUNIORSVØMNING:	For øvede unge svømmere
FAMILIESVØMNING:	Motion for store børn og voksne.
HELSE / VANDGYMNASTIK:	Lettere gymnastiske øvelser i vand.
HELSE/VANDAEROBIC/FITNESS :	Gymnastiske øvelser i vand.
HELSE / VANDSKRÆK:	Kom og bliv din vandskræk kvit (for voksne)
SYNCRO:	Udvikler vandføling, motorik og kondition

Kontingent for år 2009-2010	Hele sæsonen	½ sæson
Alle hold	kr. 785	
- undtaget er følgende hold		
Baby i varmtvandsbassin		kr. 475
Småbørn i varmtvandsb	kr. 900	
Miniplask + Krabbe i varmtvandsb	kr. 900	
Helse 40 minutter	kr. 925	
Voksne øvede (1 time)	kr. 850	
Danparcs Gjern	kr. 850	
Junior (2x1 time)	kr. 1200	

Optagelse på hold foregår i den rækkefølge tilmeldingen sker. Ved for få tilmeldinger til et hold oprettes det ikke – henvisning til alternativt hold. Der er ingen undervisning i skolernes ferie

Holdplanen kan ses på vores hjemmeside, hvor du også kan tilmelde dig, Her kan du hente oplysninger om både svømmeskolen, konkurrence og motion, samt målsætninger for alle holdene.

Følg med på: www.ssk.dk

SVØMMESÆSON 2010 - 2011

S I L K E B O R G



SVØMMEKLUB

Undervisning på Svømmecenter Nordvest, Silkeborg Højskole og Gjern

Første gang mandag 30. August 2010
Sidste gang lørdag 30. April 2011

Kontor: Nylandsvej 80 B - 8600 Silkeborg
Tlf.: 86 82 17 48, e-mail: kontor@ssk.dk

Kontortid: Mandag kl. 12 – 14, onsdag kl. 15 – 17, torsdag kl. 10 - 12

TILMELD DIG NU PÅ WWW.SSK.DK.