



Vuxencrawl - nybörjare

Pop up kurser - nybörjarcrawl

Denna kurs vänder sig till dig som vill lära sig grunderna i crawl och utveckla din simteknik.

Kurser hålls i Åkeshov simhall på tisdagar samt Ekerö simhall på torsdagar under november och december.

Vi välkomnar alla från 16år och uppåt. Kursen riktar sig till dig som är nybörjare på crawl.

Förkrav: Kunna simma 200m varav 50m rygg, samt vara trygg på djupt vatten.

Dag/tid/plats

Tisdagar kl 20:45-21:45 Åkeshov simhall.

Torsdagar kl 19:30-20:30 Ekerö simhall

Datum Åkeshov: 5nov,12nov,19nov,26nov,3dec och 10 dec.

Datum Ekerö: 7 nov,14nov,21nov,28 nov,5dec och 12dec.

Kursavgift: 1600kr + medlemsavgift. (6tillfällen och max 8deltagare)

Anmälan sker via vår hemsida www.kappis.se