



Sandnes Svømme- og Livredningsklubb

Stiftet i 1927

Svømmeskole!

Vi i SSLK har gleden av å tilby dere å delta på vår første svømmeskole. Som et alternativ til fotballskole og lignende.

Dette vil foregå i uke 41 som er skolens høstferie i denne delen av landet og stedet vil være Giskehallen

Prisen på årets svømmeskole vil være 1200,- pr deltaker.

[Varighet er fra kl.09.00 til 14.00 mandag til torsdag.](#)

Svømmeskolen vil bestå av:

1,5 time med aktivitet og trening

30 min. matpause med fokus på sunn og næringsrik mat med diskusjoner om hva som er sunne eller ikke sunne alternativer. Lagt opp etter alder på barna som deltar.

45 min. med alternativ landtrening.

Fruktpause med fokus på sunn og ernæringsrik mat med repetering av dagens tidligere diskusjoner.

1,5 time med aktivitet og trening

Dagsavslutning med en sen lunch og oppsummering av dagens trening.



Sandnes Svømme- og Livredningsklubb

Stiftet i 1927

Dette er et tilbud som vi i første omgang vil tilby våre grupper med nybegynnere, viderekommende og aspiranter. Det vil være trenere barna kjenner som vil drive den.

Vi prøver også å få Tine, Nortura og Bama med på laget slik at dere kanskje kan slippe å tenke på mat for dem disse dagene. Her har vi midlertidig ikke fått noen tilbakemeldinger enda så dette må vi komme tilbake til. Vi har i alle fall fått sponset brødvarer fra Goman Bakeriet.

Vi har begrenset antall plasser og må ha påmeldingen snarest mulig. Den sendes til: pamelding-sslk1@lyse.net

Håper flest mulig vil delta på dette 😊

Vi gleder oss og håper vi får en super høstferie!

Mvh SSLK