

Här följer information om terminsperioder avgifter mm till våra träningsgrupper.

Alla våra grupper är ledarledda, där får du tekniktips, instruktioner, peppning, på ett mycket roligt sätt. Dessa grupper har funnits sedan 1997, startades av Anders Kroon som har en bakgrund som elitsimmare. Kjell Karlsson har en lång bakgrund med så väl motionssimning som elitträning. Varit en framgångsrik klubbtränare och även landslagstränare.

Du kan vara med och träna för att du vill förbättra din simteknik, kondition, styrka eller kanske vill simma lite fortare. Vill man ha några andra mål med simningen kanske Vansbrosimningen, Göta Kanalsimmet eller varför inte Masters SM.

Plats: Fyrishov, 50m bassängen

Simtider: Alla angivna tider i bifogande veckoschema är starttider i vattnet.
Samling, uppvärmning och genomgång av simpasset sker 10 min innan ”simstart”.

Nivåer:

- Teknik, kortare intervaller – Behöver träna teknik och inte simma så långt
- Allmänt program – Ca. 1 tim allsidig simträning.
- Distansprogram – Längre tid och längre distanser
- Längre simning – för dig som simmat i mastersgrupp eller simmar ofta 3 ggr /v

Instruktörer: Kjell Karlsson och Anders Kroon

Simtermin: Höstterminen Start vecka 35 (lördagen den 3 september), slutar vecka 49 (11 december)
Jul-Nyår Start vecka 50 slutar vecka 3
Vårterminen Start vecka 4 slutar vecka 18
Sommar Start vecka 18 slutar vecka 27

Simschema: Höstterminen Se separat schema
Jul-Nyår Se separat schema (schema kommer i mitten av november)
Vårtermin Se separat schema (schema kommer i mitten av november)
Sommar Se separat schema (schema kommer i början av april)

Priser: Hösttermin 1850 kr
Jul-Nyår 695 kr
Vårterminen 1850 kr
Sommar 895 kr

Betalning: Kroons Simcenter (Fyrishovs foajé), kontant eller kort
Internet: www.simbutiken.se
Faktura 30 dagar och faktureringsavgift 40 kr

Träna så mycket du orkar och hinner! I avgiften ingår banhyra instruktioner och olycksfallsförsäkring.

Glöm inte att ha egen träningsutrustning, platta, dolme, paddlar och fenor (finns ej för utlåning).

Priset är exklusive entré till Fyrishov. Butiken är öppen varje dag!

Har du inte betalat träningsavgiften innan kursstart så har vi rätt att efterfakturera dig på hela ordinarie

terminsavgiften och lägga på 20%. OBS! Alla kommer att få ett terminskort som skall visas upp innan träningen.

Vid sjukdom eller frånvaro återbetalas ej avgiften från Kroons Simcenter.

Vi reserverar oss för pris och ändring av simtider pga. Lov, tävlingar, ombyggnationer mm.

Har du frågor kring dessa träningsgrupperna, kontakta butiken Kroons Simcenter.
Öppet M-F 10-20 L-S 10-17. Tel. 018-232525

Simning är roligt i grupp!

Träningsgrupperna

Ledarledd simträning i grupp. Målet är förbättrad teknik, styrka, snabbhet och ha roligt. Det finns minst två olika nivåer i varje grupp. Simpassens meterantal beror på tid och typ av program ca. 1200-5000m . Simning är roligt i grupp!

Dag	Tid	Bassänglängd	Inriktning av passet
Måndagar	06:30-07:45	50m bassäng	Längre simning/allmänt program
Måndagar	08:30-09:45	25m bassäng	Allmänt program
Måndagar	17:00-17:45	25m bassäng	Teknik, kortare intervaller
Måndagar	19:00-20:00	25m bassäng	Allmänt program
Måndagar	20:00-21:00	25m bassäng	Allmänt program
Tisdagar	17:00-17:45	25m bassäng	Teknik, kortare intervaller
Tisdagar	19:00-20:15	50m bassäng	Distansprogram
Onsdagar	18:00-19:00	25m bassäng	Allmänt program
Onsdagar	19:15-20:45	25m bassäng	Längre simning
Torsdagar	06:30-07:45	50m bassäng	Längre simning/allmänt program
Torsdagar	08:30-09:45	25m bassäng	Allmänt program
Torsdagar	19:00-19:45	25m bassäng	Teknik, kortare intervaller
Torsdagar	20:00-21:00	25m bassäng	Längre simning/allmänt program
Fredagar	16:15-17:00	25m bassäng	Teknik, kortare intervaller
Lördagar	08:00-09:15	25m bassäng	Allmänt program
Söndagar	18:00-19:00	25m bassäng	Teknik, kortare intervaller

- Teknik, kortare intervaller – Behöver träna teknik och inte simma så långt
- Allmänt program – Ca. 1 tim allsidig simträning.
- Distansprogram – Längre tid och längre distanser
- Längre simning – för dig som simmat i mastersgrupp eller simmar ofta 3 ggr /v

Simtermin: Startar vecka 4 - 18

Ändrat schema vecka 8 (sportlov), 14 och 15 (påsklov)

Vi reserverar oss för ändring av simtider p.g.a. Lov, tävlingar, ombyggnationer mm.

