

**Langar þig
að synda
200 metra
án pásu?**

Skriðsundsnámskeið í Grafarvogslaug



Skriðsundsnámskeið vor 2017.

Fyrsta námskeiðið er frá 9. janúar til 9. febrúar
Annað námskeiðið er frá 27. febrúar til 30. mars
Þriðja námskeiðið er frá 24. apríl til 1. júní

- Æfingarnar verða á mánudögum og fimmtudögum kl 19:30 til 20:30.
- Námskeiðið er 5 vikur eða 10 skipti.
- Við erum síðan með 1 aukatíma, 3 vikum eftir að námskeiðinu lýkur.

Námskeiðið kostar kr. 15.000 (11 skipti), aðgangseyrir ofan í laugina er ekki innifalinn

Þjálfarar:

Hilmar Smári Jónsson
sími: 699-2656

Skráning á <https://fjolnir.felog.is>

Ef að það vakna einhverjar spurningar endilega sendið
póst á netfangið sundkennslafjolnis@gmail.com
(lágmarkspátttaka er 6 manns)

**Langar þig að
læra rétta
öndun í
skriðsundi?**

