**HØSTKURS 1+2, 2022**

**Ullensaker Idrettsråd inviterer til:**

**Svømmekurs for barn og ungdom med minoritetsbakgrunn**

**Bosatt i Ullensaker kommune**

**Maksimalt antall deltakere i bassenget: 20**

**Gutter høstkurs 1: Fra tirsdag 16.08. til tirsdag 27.09.**

**Gutter høstkurs 2: Fra tirsdag 11.09. til tirsdag 13.12.**

**Jenter høstkurs 1: Fra torsdag 18.08. til torsdag 29.09.**

**Jenter høstkurs 2: Fra torsdag 13.09. til torsdag 15.12.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Kl. 17.00 til 17.45** | **Kl. 18.00 til 18.45** |
| **TIRSDAGER**  **Gutter** | **Menn/gutter med guttebarn under 12 år.**  **Fokus: Vanntilvenning og svømmeopplæring.**  **OBS! Voksenperson må være med barna i bassenget.** | **Menn/gutter 12 år og eldre**  **Fokus: Svømmeopplæring.**  **Både for de som ikke kan svømme, og for de som vil lære mer.** |
|  | **Kl. 19.00 til 19.45** | **Kl. 20.00 til 20.45** |
| **TORSDAGER**  **Jenter** | **Damer med jentebarn/guttebarn**  **under 12 år.**  **Fokus: Lek og vanntilvenning - ikke svømmeopplæring.**  **OBS! Voksenperson må være med i bassenget.** | **Jenter 12 år og eldre.**  **Fokus: Svømmeopplæring.**  **Både for de som ikke kan svømme, og for de som vil lære mer.** |

**Påmelding:** Skriv e-post til:[idrettsradet@hotmail.com](mailto:idrettsradet@hotmail.com).

Meld på med fullt navn + fødselsdato + telefonnummer til alle deltakere. Du får en bekreftelse på e-post om du er påmeldt.

**Sted:** Allergot ungdomsskole. Oddvar Jensens vei 1, 2053 Jessheim

**Pris:** Gratis

**Instruktører:** Mannlige og kvinnelige instruktører fra Ullensakersvømmerne. Kvinnelige på jentekursene.

**Utstyr/regler:** -Badebukse/svømmedrakt **(det er ikke tillat med andre plagg)** + badehette.

**-**Alle må dusje før man går i bassenget.

-Ingen deltakere får være i bassenget uten badehette og

tillat badetøy.

**Vel møtt☺**