



## Simkurs i världsklass!

I samarbete med simtränare Anders Friberg från företaget TA TAG och Team Jarla Cykelklubb erbjuder vi på World Class Vasastan en simkurs i frisim.

Vi vänder oss till allmänt intresserade och till er som gått på Vanadisbadets kurser samt till er som tänkt många gånger men aldrig kommit till skott.

Tio onsdagsmorgnar med start redan 21 november! Förkunskaper som krävs är att kunna simma 200 meter varav 50 meter på rygg samt hoppa från bassängkant.

Steg 1 är för dig som vill lära dig från grunden och steg 2 för dig som idag redan crawlar en aning och vill utveckla din teknik och simma frisim utan några problem. Några moment vi går igenom under steg 1 är balans-andning-benspark-armtag-rotation

**Plats:**Eriksdalsbadet

**Antal tillfällen:** 5 eller 10

(50 min/tillfälle inkl. 10 min uppvärmning)

**Veckodag och tid:** Onsdagar kl 07.30-08.30

**Datum grundkurs 1:** 21/11, 28/11, 5/12/5, 12/12 och 19/12

**Datum påbyggnad 2:** 9/1, 16/1, 23/1, 30/1 och 6/2

**Deltagarantal:** Lägst 5, högst 8 deltagare/kurs

**Pris omgång 1:** 1600 kr inkl moms och inträde

**Pris omgång 2:** 1600 kr inkl moms och inträde

**Pris för 1 och 2:** 3000 kr inkl moms och inträde

I alla stegen ingår ett medlemskap i Team Jarla

[Läs mer om Team Jarla här](#)

Anmälan är bindande.

### Hjälpmedel som rekommenderas:

Snorkel och dolme (för tips, tveka inte att fråga).

### Anmälan:

På World Class där bokning sker på telnr. 010 2074411 eller på plats i receptionen

**World Class**

**TA  
TAG**

**World Class<sup>®</sup>**

