



Hur sjutton gör de?! Simmarna på TV har mångårig träning bakom sig men nu har även du chansen att lära dig crawla - anmäl dig till Alingsås SLS vuxencrawlkurser redan idag!

### **Nybörjarkurs i Crawl**

Förkunskapskrav: Simkunnig är den som efter att ha fallit i vattnet och tagit sig upp till ytan och kan simma 200 m varav 50 m på rygg.

När: Start måndag den 9 januari kl.21.00-22.00 med instruktör

Pris: 650 kr + 300 kr/helårsmedlemskap

Antal: 10 ggr

### **Fortsättningskurs**

Förkunskapskrav: Ni som tidigare har gått en nybörjarkurs har nu möjlighet att gå steg 2 för att utveckla er simning ännu mer.

När: Start måndag den 9 januari kl.21.00-22.00 med instruktör

Pris: 650 kr + 300 kr/helårsmedlemskap

Antal: 10 ggr

### **Masterssimning**

Förkunskapskrav: För dig som kan simma frisim, ryggsim och bröstsim har nu möjlighet att utveckla dessa simsätt och även lära dig fjärlssim. Vi simmar tillsammans med en instruktör som lägger upp passen och ger tips och idéer under tiden.

När: Start måndag den 9 januari med instruktör

Pris: 300 kr helårsmedlemskap + 65 kr/gång

Antal: 10 gånger

### **Mer simning**

Alla crawlare är välkomna att simma tillsammans på torsdagar.

När: Start torsdagen den 12 januari kl.21.00-22.00 utan instruktör.

Pris: 50 kr/gång

**Har ni Era barn i ASLS verksamhet? Då har ni 200 kr rabatt på våra crawlkurser, ange Ert barns namn och personnummer i anmälan så ordnar vi rabatten!**

Anmälan för alla tre grupper sker till ASLS på [elinnilsson\\_asls@hotmail.com](mailto:elinnilsson_asls@hotmail.com)

Varmt välkommen med er anmälan

&

till Alingsås Sim o Liv

[www.asls.nu](http://www.asls.nu)