

## **Internasjonal Herretrim**

*Lyst til å lære å svømme, eller bare trimme i vann?*

**Fet Svømmeklubb** arrangerer i samarbeid med **ExtraStiftelsen**, **Fet Røde Kors** og **Fet kommune** gjennom hele skoleåret svømmekurs for **herrer!** For de som allerede synes de svømmer godt nok kan man bruke tilbudet til egentrening eller trim i vann. Vi har alltid plass til nye deltagere slik at man kan begynne også midt i en sesong!

Vi holder for tiden til i svømmehallen på **Dalen** skole og kurset vil gå **hver lørdag** fram til jul fra kl. **09:00 til 10:00**.

Kurstimen vil bli organisert slik at de som kan svømme og bare ønsker å trene på egen hånd kan gjøre det, og de som ikke kan svømme eller ønsker å lære å svømme bedre vil få tilrettelagt undervisning. I tillegg vil badstua vi være åpen og varm hele timen! **Tilbudet er åpent for herrer og ungdom over 13 år.** De som har barn under denne alderen vil kunne melde dem på de vanlige svømmekursene til sterkt redusert pris (ta kontakt så hjelper vi til med dette). Det settes opp en egen bussrute for barna til en av kursblokkene (kl.18:15-18:55) på tirsdager (se nedenfor for rutetider).

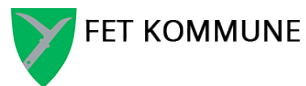
Fet Svømmeklubb, ExtraStiftelsen, Fet kommune og Fet Røde Kors støtter kurset og tilbyr det til meget lav pris. Du betaler bare 50 kr per person fram til jul. I tillegg må man betale medlemskap i svømmeklubben for 2018 for at du skal være forsikret under kurset. Medlemskapet koster kr. 100 kr per person per år. Man kan betale med kontanter til instruktørene i svømmehallen, eller be om å få tilsendt faktura på epost, eventuelt bruke en elektronisk betalingsløsning.

Målet er at vi skal ha det gøy i vannet sammen, og at de som ønsker å lære å svømme gjør det! Samtidig ønsker vi å legge til rette for samvær og prat på tvers av kulturer og aldre menn imellom.

Påmelding mottas fortløpende enten

- Ved direkte oppmøte i hallen
- Epost til [trener@fetsk.no](mailto:trener@fetsk.no) eller
- SMS til 92 26 13 03





## Bussruter på tirsdager fra Fetsund til Dalen svømmehall

Det er en egen rute for barna til en av de vanlige kursblokkene. Svømmetiden i bassenget er da kl.18:15-18:55 for barna på tirsdager (men man kan naturligvis velge å svømme til ander tider også). De voksne svømmer på lørdager fra kl.09:00-10:00. Påmelding for barna gjøres som over, til samme pris som de voksne. Men for å kunne benytte dette tilbudet må en av de voksne være med å svømme på enten den internasjonale herregruppa på lørdager (kl.09:00-10:00) eller den internasjonale damegruppa på tirsdager (kl.19:00-19:40).

### Rutetider barn tirsdager

#### *Til Dalen*

**Foss 17:30**, Garderåsen 17:35, Fetsund 17:40, Sundet 17:45, Løkenåsen 17:47

**Ankomst Dalen 17:55** (svømminga starter 18:15)

#### *Fra Dalen*

**Dalen 19:15** (svømminga er ferdig 18:55), Løkenåsen 19:23, Sundet 19:25, Fetsund 19:30,

Garderåsen 19:35

**Foss 19:45**

