

SVØMMESKOLE:



Foto: Mads E. Ringen

Raufoss IL Svømming gjennomfører svømmekurs etter opplegget til Norges Svømmeskole. Vi har fokus på:

- at svømmeopplæring skal være gøy
- ferdighetsutvikling
- svømmeteknisk utvikling



Foto: Gerda Nubdal

Svømmeskole for barn

Vi har kurs for barn fra 5 år på Reinsvoll ungdomsskole mandager fra kl. 17:00 og torsdager fra kl 17:30. Vi har disse kursene:

- Hvalkurs
- Pingvinkurs
- Selungekurs
- Selkurs



Foto: Mads E. Ringen

Kurs for ungdom og voksne

Vi har også kurs for ungdom og voksne på Reinsvoll ungdomsskole

- Nybegynnerkurs
- Crawlteknikk

For mer informasjon om kursene og påmelding:

www.tryggivann.no

VÅRE SPONSORER



Vil du være med å sponse oss?

Her er det plass til din logo!



Støtt oss med Grasrotandelen når du tipper på Norsk Tipping. Det er enkelt og det hjelper oss mye!

Send SMS Grasrotandelen 983856616 til 2020

© Mads E. Ringen, Raufoss

SVØMMING

- EN LIVREDDENDE
AKTIVITET!



Foto: Mads E. Ringen

**VI LÆRER BARNET DITT Å BLI TRYGG
I VANN, OG TRYGG PÅ SEG SELV!**

www.ril-svomming.no



VÅRT MOTTO

Trivsel, trygghet og tilhørighet!

Alle tar vare på hverandre, alle er trygg i vann og på land og alle er en del av fellesskapet!

VI ER EN DEL AV

Raufoss Idrettslag Alianse



Norges Svømmeforbund



Norges Svømmeskole



SVØMMEKLUBBEN



Foto: Mads E. Ringen

Raufoss IL Svømming har rundt 40 aktive svømmere i alderen 7 til 16 år.

Et av våre hovedmål er å gi et godt og bredt svømmetilbud til alle våre medlemmer med vekt på et sosialt og trygt miljø.

Vi følger opp svømmere på alle nivåer og legger til rette for å utvikle konkurransesvømmere.

Her er det alltid plass til enda flere svømmere!

Treningstider

Mandag 17:00 - 18:00

Rekrutter - kursene sjøløve, delfin, og hai

Mandag 18:45 - 20:15

Styrketrening i Raufosshallen

Tirsdag 16:00 - 18:00

Gruppe 2 og 3

Tirsdag 17:30 - 18:30

Gruppe 1

Onsdag 16:00 - 18:00

Rekrutter - kursene sjøløve, delfin, og hai

Torsdag 16:00 - 18:00

Gruppe 1, 2 og 3

Lørdag 09:30 - 11:00

Gruppe 2 og 3

For mer informasjon om kursene og påmelding:

www.ril-svomming.no www.tryggivann.no

VÅRE TRENINGSLOKALER

Raufoss svømmeklubb bruker bassenget på Reinsvoll til svømmeskolen, men "hjemmebanen" vår er bassenget på Toten Badeland på Raufoss. Et perfekt sted for vannglade barn og voksne!



Foto: Mads E. Ringen



Norges Svømmeskole

INSTRUKTØRER NORGES SVØMMESKOLE:

Raufoss IL Svømming arrangerer instruktørkurs for å utdanne instruktører til Norges Svømmeskole.

Er du interessert, ta kontakt svømmeskoleansvarlig!

KONTAKT OSS:

Leder:

Heidi Iren Kjelsrud

E-post: leder@ril-svomming.no

Mobil: 91842818

www.ril-svomming.no

Svømmeskoleansvarlig:

Gerda Nubdal

E-post: kurs@ril-svomming.no

Mobil: 92491213

www.tryggivann.no