



Simhoppsträning för barn och ungdomar - Hösten 2022

Hoppkola – Nybörjare

- Förkunskaper: att tryggt kunna vistas på djupa delen
- Från 5 år
- Ca 25 min land och 35 min simhopp i Sydpoolen
- Det kan vara fördelaktigt att gå flera perioder i Hoppskolan

Grupp	Tid	Period 1	Period 2	Kostnad/period
Onsdagar	18.15-19.15	Vecka 34–43	vecka 45–50	900 kr/P1 600 kr/P2
Torsdagar	18.15-19.15	vecka 34–43	vecka 45–50	Se ovan
Lördagar	11.30-12.30	vecka 34–43	vecka 45–50	Se ovan
Söndagar	11.30-12.30	vecka 34–43	vecka 45–50	Se ovan

Simhopp Bredd 1

- Fortsättning från hoppkola men möjlighet finns att börja direkt i bredd efter tränarbedömning
- Ca 50 % landträning och 50 % simhoppsträning
- De flesta passen äger rum i Sydpoolen. Enstaka pass i Södertäljehallen under terminen.

Dag	Tid	Period	Kostnad/termin
Lördagar	10.00-11.30	vecka 34–50	2 000 kr

Simhopp Bredd 2

- Se Bredd 1 med tillägget att det är två träningstillfällen per vecka

Dag	Tid	Period	Kostnad/termin
Tisdagar och Torsdagar	16.30-18.00	vecka 34–50	2 400 kr
Onsdagar och Söndagar	16.30-18.00 10.00-11.30	vecka 34–50	2 400 kr

Extraträning Södertäljehallen

- Torr simhoppsträning, svikhopp, trampolin hopp och gymnastik
- Extraträning erbjuds alla som deltar i hoppkola eller bredd
- Ingen föranmälan krävs till passen när man väl bokar sig på extraträning

Dag	Tid	Period	Kostnad/termin
Måndagar och Fredagar	17.00-18.30	vecka 34–50	600 kr

Viktig information

- Ordinarie träning faller bort under lov och vid helgdagar
- Medlemsavgiften är 200 kr per år och tillkommer utöver träningsavgiften
- Avgifter för ordinarie grupper och extraträning faktureras med e-post
- Mer information finns på www.sss.se
- Kontakt och anmälan till simhopp@sss.se