



Simhoppsträning för barn och ungdomar - Våren 2023

NY grupp! Simhoppsslek - För alla som gillar att hoppa från kant och sviktar. Simhoppssleken hålls under ordnade former med överinseende av tränare som säkerställer att hoppningen sker säkert.

- Förkunskaper: att tryggt kunna vistas på djupa delen
- Från 5 år
- 60 min simhoppsslek i Sydpoolen

Grupp	Tid	Vårterminen	Kostnad/termin
Söndagar	10.00-11.00	vecka 3–20	1 200 kr

Hoppsskola – Nybörjare – I hoppsskolan lär man sig de grundläggande rörelserna och övningarna.

- Förkunskaper: att tryggt kunna vistas på djupa delen
- Från 5 år
- 60 min simhopp i Sydpoolen
- Det kan vara fördelaktigt att gå flera terminer i Hoppsskolan

Grupp	Tid	Vårterminen	Kostnad/termin
Onsdagar	18.15-19.15	Vecka 3–20	1 600 kr
Torsdagar	18.15-19.15	Vecka 3–20	1 600 kr
Lördagar	10.30-11.30	vecka 3–20	1 600 kr
Lördagar	11.30-12.30	vecka 3–20	1 600 kr
Söndagar	11.00-12.00	vecka 3–20	1 600 kr

Simhopp Bredd – Individuell träning med inriktning mot kunskapsnivåer som motsvarar åldersklasserna vid nationella tävlingar

- Fortsättning från hoppsskola men möjlighet finns att börja direkt i bredd efter tränarbedömning
- Ca 30 min landträning och 60 min simhoppsträning på träningarna i Sydpoolen
- Torr simhoppsträning, svikhopp, trampolin hopp och gymnastik i Södertäljehallen
- **Delta på minst 2 träningar per vecka, välj annars hoppsskola**

Dag	Tid	Plats	Vårterminen	Kostnad/termin
Tisdagar, onsdagar och torsdagar	16.30-18.00	Sydpoolen	vecka 3–20	2 900 kr
Måndagar och fredagar	16.30-18.00	Södertäljehallen		

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 om föreningens verksamhet finns på www.sss.se

Kontakt och anmälan till simhopp@sss.se