SANDA IDROTTSHÖGSTADIUM

Simsport på SIH

Lektionsupplägg

När?	**Hur?**
Onsdagar 07.30-09.30	Simträning för åk 7-9 i ”gemensamma träningsgruppen”
Tisdagar 07.30-09.30	Simträning för åk 9 tillsammans med gymnasieelever

Information

- Träningen börjar med 1h simsportsträning och avslutas med 30min landträning.

- De som inte känner sig friska nog för träning eller är i behov av rehab så finns möjlighet till rehabträning/rörlighetsträning i gymmet med instruktör.

Marija Gustafsson, Biträdande Rektor
036 – 10 64 72
marija.gustafsson@jonkoping.se

Peter Brandt, Rektor
036 – 10 65 71
peter.brandt@jonkoping.se

JÖNKÖPINGS KOMMUN

SANDA IDROTTSHÖGSTADIUM

Antagning Simsport

Antagning 21/22

Tillfälle 1	**Plats**	**Vad?**
Onsdagen 17/11 08.00-09.45 10.15-12.00*	Sandahallen	Fystester såsom styrka – uthållighet – koordination – snabbhet – kroppskontroll.
Tillfälle 2	**Plats**	**Vad?**
Torsdagen 25/11 08.00-09.30	Rosenlundsbadet, samling vid start-pallarna i 50:an	Specifika simsportstester samt simning/simhopp

Reservtid:

Om du missat tillfälle 1:

Onsdag 1/12 kl. 09:30 – 11:00

Blå hallen, Sanda. Fystester

Om du missat tillfälle 2:

Onsdag 1/12 kl. 08.00 – 09.00

Rosenlundsbadet

Frågor?

Hör av er till: paula.busic@jonkopingss.se

Marija Gustafsson, Biträdande Rektor
036 – 10 64 72
marija.gustafsson@jonkoping.se

Peter Brandt, Rektor
036 – 10 65 71
peter.brandt@jonkoping.se

JÖNKÖPINGS KOMMUN