

# FRIDYKNING

## GRUNDKURS

LAP 1



### VAR?

Online & Eriksdalsbadet  
Stockholm

Parkering:  
Badmintonstadion

T-bana: Skanstull

### NÄR?

Lap 1

- 28 Sep + 30 Sep
- 28 Sep + 1 Okt
- 19 Okt + 22 Okt

Dag 1 - Teori Online

Dag 2 - Praktik Pool

Exakta tider:

28 Sep - Teori kl 1800-1930\*

30 Sep - Praktik kl 1130-1430

1 Okt - Praktik kl 0830-1130

19 Okt - Teori kl 1800-1930

22 Okt - Praktik kl 0830-1130

### VAD INGÅR?

Kostnad 1950kr

Inga förkunskaper  
krävs och all utrustning  
ingår.

Har du en udda storlek  
(XXS eller XXL)  
rekommenderas egen  
våtdräkt.

Träningsprogram för  
djup- pool- och  
andningsträning ingår  
även!

\* Gemensam teori för kurs  
den 30e Sep & 1e Okt, dvs. enbart  
ett teori och ett praktik tillfälle per kurs

**FREEDIVE  
NORDIC**

 @freedivenordic

# FREEDIVING

## BASIC COURSE

LAP 1



### WHERE?

Online & Eriksdalsbadet  
Stockholm

Parking:  
Badmintonstadion

Metro: Skanstull

### WHEN?

Lap 1

- 28 Sep + 30 Sep
- 28 Sep + 1 Oct
- 19 Oct + 22 Oct

Day 1 - Theory Online

Day 2 - Practice Pool

Exact schedule

28 Sep - Theory 1800-1930\*

30 Sep - Practice 1130-1430

1 Oct - Practice 0830-1130

19 Oct - Theory 1800-1930

22 Oct - Practice 0830-1130

### WHAT'S INCLUDED?

Cost 1950sek

Beginner course  
without previous  
experience. All gear for  
freediving included.

If you have an odd size we  
recommend bringing your  
own wetsuit (XXS or XXL)

A training programme for  
depth- pool and  
breathing is included!

\* Theory session for both the course  
running the 30th and the 1st, i.e. one theory  
session and one practice session per course.

**FREEDIVE  
NORDIC**

 @freedivenordic