



*Vill du bli ledare eller på annat
sätt hjälpa till i klubben?
- Kontakta oss!*

Kontakt Upsala Simsällskap

Hemsida: www.upsalasinu.se

E-post: kansli@upsalasinu.se

Telefon: 018-22 21 64

Måndagar kl. 09:00-12:00

Torsdagar kl. 13:00-15:00



Upsala Simsällskap

Världens äldsta simsällskap

Från vaggan till graven

Upsala Simsällskap

En bred klubb med många möjligheter

Minisim 2-4 år

Ett första steg innan simskolan och ett andra steg efter babysim!

Vår- och hösttermin: 1 gång/vecka, 12 tillfällen per termin

Simskola 4 år och äldre

Att lära sig simma – en livsviktig kunskap!

Vår- och hösttermin: 1 gång/vecka, 12 tillfällen per termin

Majsimskola: Intensivsimskola 3-4 gånger/vecka under 3 veckor

Junisimskola: Intensivsimskola 3-4 gånger/vecka under 3 veckor

Teknikskola

Utveckla tekniken i de fyra simsätten samt känna glädje och gemenskap till simningen i en teknikgrupp. Möjligheten till att prova på att tävla finns för de som vill. Ett av de tre valbara alternativen efter simskolan.

Vår- och hösttermin: 2-3 gånger/vecka under ca 20-25 veckor

Märkestagningsgrupp (Valhaj)

Ta simmärken samt känna glädje och gemenskap till simningen i vår märkestagningsgrupp. Ett av de tre valbara alternativen efter simskolan!

Vår- och hösttermin: 1 gång/vecka, 12 tillfällen per termin

Vattenpolo

Spela vattenpolo - ett av de tre valbara alternativen efter simskolan!

Vår- och hösttermin: 2-3 gånger/vecka under ca 20-25 veckor

Träningsgrupper

Masters – en träningsgrupp för de som är 20 år eller äldre och vill hålla igång sin simning.

Teknikträningsgrupp – en grupp där simmarna får chansen att förbättra sin simteknik samtidigt som de bygger upp sin simkondition och känner glädje och gemenskap till simningen efter teknikskolan. För de som exempelvis inte vill satsa på tävling.

Tävlingsgrupper

För de som vill fortsätta utveckla sin simning och tävla!

Efter teknikskolan erbjuder vi tävlingsgrupper som sträcker sig ända upp till elitnivå. Simmarna får möjligheten att utveckla sin simning, tävla på olika tävlingar samt fortsätta känna glädje och gemenskap till simningen.

Simdagläger

Ett minne för livet!

Upsala Simsällskaps populära simdagläger där deltagarna under veckan får möjligheten till att prova på vattenpolo, konstsim och simhopp, ta simmärken, leka i vattnet och på land, träffa och lära känna nya kompisar samt göra massvis av annat skoj.