

## Zwemlessen volwassenen voor beginners (+ 16 jaar)

Op leren zwemmen staat geen leeftijd! Er zijn zelfs mensen van 60 en ouder die zwemles komen volgen. Op aanraden van dokter of kinesist komen veel volwassenen zwemmen want het water ontlast de gewrichten en laat toe op een gezonde manier te trainen. Door te zwemmen verbeter je niet enkel je spierkracht, conditie en lenigheid maar het is ook ontspannend en relaxerend.

Een lessenreeks bestaat uit 8 lessen van 45 min.

**Tarief:** 69 euro

**Reeks 1: Dinsdag van 19.30 tot 20.15**

Sessie 1 : 13/9, 20/9, 27/9, 4/10, 11/10, 18/10, 25/10, 8/11 (geen les op 1/11)

Sessie 2 : 15/11, 22/11, 29/11, 6/12, 13/12, 20/12, 10/1, 17/1 (geen les op 27/12 en 3/1)

Sessie 3 : 31/1, 7/2, 14/2, 21/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3 (geen les op 28/2)

Sessie 4 : 18/4, 25/4, 2/5, 9/5, 16/5, 23/5, 30/5, 6/6



# S&R De Meerminnen



## Crawl voor beginners

Crawl voor beginners is een lessenreeks voor iedereen (+16) die graag wil leren zwemmen of al schoolslag kan zwemmen en graag een tweede slag wil aanleren. Voorwaarde is wel dat je niet bang bent in het water ( hoofd onder water steken, drijven op het water)  
Deze lessenreeks bestaat uit 8 lessen en gaat door in het sportbad. Ze is zowel toegankelijk voor niet-zwemmers als voor mensen die schoolslag zwemmen. Je kan kiezen voor de lessenreeks op dinsdag of de lessenreeks op donderdag.

**Tarief:** 69 euro

### Reeks 1: Dinsdag van 20.30 tot 21.15

Sessie 1 : 13/9, 20/9, 27/9, 4/10, 11/10, 18/10, 25/10, 8/11 (geen les op 1/11)

Sessie 2 : 15/11, 22/11, 29/11, 6/12, 13/12, 20/12, 10/1, 17/1 (geen les op 27/12 en 3/1)

Sessie 3 : 31/1, 7/2, 14/2, 21/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3 (geen les op 28/2)

Sessie 4 : 18/4, 25/4, 2/5, 9/5, 16/5, 23/5, 30/5, 6/6

### Reeks 2 :Donderdag van 19.30 tot 20.15

Sessie 1 : 15/9, 22/9, 29/9, 6/10, 13/10, 20/10, 27/10, 10/11 (geen les op 3/11)

Sessie 2 : 17/11, 24/11, 1/12, 8/12, 15/12, 22/12, 12/1, 19/1 (geen les op 29/12 en 5/1)

Sessie 3 : 2/2, 9/2, 16/2, 23/2,9/3, 16/3, 23/3, 30/3 (geen les op 2/3)

Sessie 4 : 20/4, 27/4, 4/5, 11/5, 18/5,1/6, 8/6, 15/6 (geen les op 25/5)



**S&R De Meerminnen**



## Start to swim schoolslag

Start to swim is een uitgewerkt trainingsprogramma voor iedereen die kan zwemmen maar graag zijn zwemafstand wil opbouwen, de algemene conditie wil verbeteren en techniek wil bijschaven. Tijdens deze lessenreeks wordt u bijgestaan door een professionele lesgever die enerzijds werkt aan uw zwemtechniek waardoor u als vanzelf langer kan zwemmen en anderzijds een schema voorziet om op een veilige en verantwoorde manier naar 250m of 500m ononderbroken zwemmen te gaan.

Deze lessenreeks bestaat uit 8 lessen en gaat door in het sportbad. Om aan deze cursus te kunnen deelnemen moet u wel al een beetje te kunnen zwemmen.

**Tarief:** 69 euro

### **Reeks 1: Dinsdag van 19.30 tot 20.15**

Sessie 1 : 13/9, 20/9, 27/9, 4/10, 11/10, 18/10, 25/10, 8/11 (geen les op 1/11)

Sessie 2 : 15/11, 22/11, 29/11, 6/12, 13/12, 20/12, 10/1, 17/1 (geen les op 27/12 en 3/1)

Sessie 3 : 31/1, 7/2, 14/2, 21/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3 (geen les op 28/2)

Sessie 4 : 18/4, 25/4, 2/5, 9/5, 16/5, 23/5, 30/5, 6/6



# S&R De Meerminnen



## Keep on swimming (schoolslag-crawl)

Keep on swimming is een uitgewerkt programma, **eventueel als vervolg op de cursus start to swim schoolslag of crawl voor beginners**, voor mensen die reeds een aardig stukje kunnen zwemmen en hogere doelen willen stellen. De trainingsschema's bouwen op van 250 naar 500m, van 500m naar 1000m of van 1000m naar 2000m. Professionele lesgevers begeleiden u hierbij met behulp van doordacht uitgewerkte trainingsschema's en verfijnen ondertussen uw zwemstijl.

Deze lessenreeks bestaat uit 8 lessen en gaat door in het sportbad. Ze is zowel toegankelijk voor crawlzweimmers als voor mensen die schoolslag zwemmen.

**Tarief:** 69 euro

**Donderdag van 20.30 tot 21.15**

Sessie 1 : 15/9, 22/9, 29/9, 6/10, 13/10, 20/10, 27/10, 10/11 (geen les op 3/11)

Sessie 2 : 17/11, 24/11, 1/12, 8/12, 15/12, 22/12, 12/1, 19/1 (geen les op 29/12 en 5/1)

Sessie 3 : 2/2, 9/2, 16/2, 23/2,9/3, 16/3, 23/3, 30/3 (geen les op 2/3)

Sessie 4 : 20/4, 27/4, 4/5, 11/5, 18/5,1/6, 8/6, 15/6 (geen les op 25/5)



**S&R De Meerminnen**

