

Najaar/winter 2018-2019

Borstcrawl zwemmen



Voor iedereen die graag borstcrawl wil leren zwemmen:

BORSTCRAWL-START-CURSUS

Donderdagavond van 20.45 – 21.15 uur / vrijdagdagochtend 11.30-12.00 uur

10 lessen; in de eerste 6 lessen komt de techniek van de borstcrawl aan bod

In de laatste 4 lessen worden ook andere slagen behandeld

Start: donderdag 15 / vrijdag 16 november 2018

Volgende cursus start in februari 2019.

Voor iedereen die al borstcrawl kan zwemmen, maar graag beter wil worden:

BORSTCRAWL-TECHNIEK-TRAINING

Donderdagavond van 21.15 – 21.45 uur (voor iedereen die minimaal één baan borstcrawl kan zwemmen)

Vrijdagochtend van 11.30 – 12.00 uur (beginners & gevorderden)

Start: donderdag 15 / vrijdag 16 november 2018

Volgende cursus start op in februari 2019, data worden via site gecommuniceerd



Alle bovenstaande lessen, cursussen en trainingen worden gegeven door of onder supervisie van **Lidia van Bon**; naast medewerker van de Sprenkelaar ook opleider van zwemtrainers voor de KNZB.

www.sprenkelaar.nl



Je hoeft je NIET in te schrijven; je kunt je melden bij de receptie en gewoon meedoen!

Tarief 2018: aquasporttarief € 7,40 / € 66,60 10-badenkaart (meer info bij receptie over abonnementen en nieuwe tarieven 2019)

Voor en na de lestijd mag je, volgens openingstijdenrooster, gebruik maken van de verschillende baden en stoombaden