

Winter/voorjaar 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 7 / vrijdag 8 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 7 / vrijdag 8 februari 2019

Volgende cursus start in mei 2019, data worden via site gecommuniceerd

Op deze twee tijden is instroom altijd mogelijk



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 2019: aquasporttarief € 7,55 / € 67,95 10-badenkaart (meer info bij receptie over voorwaarden en abonnementen)

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