



Beste Sportsplashers,

Eerst en vooral zeer fijn dat jullie via welke weg dan ook, ons het vertrouwen geeft om aan uw dochter/zoon les te mogen geven. Wij zijn een jong en enthousiast team dat zijn uiterste best gaat doen om uw kind op veilige, correcte en aangename manier te leren zwemmen.

### 3 pijlers

De pijlers die we trachten in de mate van het mogelijke na streven zijn de volgende:

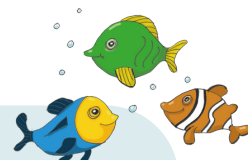
1. Transparantie naar de ouders hoe de vorderingen verlopen.
2. Uw kind een onvergetelijke zwembeurt te geven zowel pedagogisch als technisch.
3. Vertrouwensband creëren tussen lesgever en kind.

### Onze werking



#### **Zeepaardjes** (waterwennen)

- ✓ Leren stroomlijnen en horizontaal bewegen
- ✓ Leren stuwen
- ✓ Leren drijven (+ evenwicht in het water leren)
- ✓ Zich onder water leren oriënteren
- ✓ Aquatische ademhaling leren



#### **Visjes** (leren zwemmen)

- ✓ Begin techniek schoolslag: we starten met de beenslag en gaan daarna verder met de armslag
- ✓ Coördinatie van de been- en armslag
- ✓ Toepassen van de aquatische ademhaling in zwemslag



#### **Dolfijnen** (afstand- & reddend zwemmen)

- ✓ Vervolmaking schoolslag met oog op afstandszwemmen
- ✓ Aanleren van crawl
- ✓ Aanleren van rugcrawl
- ✓ Waterveilig survival zwemmen



#### **Haaien**

- ✓ Vervolmaking crawl met oog op afstandszwemmen
- ✓ Vervolmaking rugcrawl met oog op afstandszwemmen
- ✓ Aanleren vlinderslag
- ✓ Aanleren van keerpunten voor de verschillende zwemstijlen
- ✓ Vervolmaking survival zwemmen



## Lesverloop

Veiligheid vinden wij zeer belangrijk dus even dit:

- De ouders kleden de kinderen om in de juiste groepskleedkamer.
- De ouders blijven wachten bij hun kind tot de lesgever ze meeneemt.
- Op deze moment zijn WIJ verantwoordelijk.
- Na afloop van de les brengen wij uw kind terug naar de kleedkamer, dus wees op tijd om uw kind terug over te nemen.

→ We komen de kinderen steeds halen op het afgesproken uur en brengen na afloop van de les de kinderen terug naar dezelfde kleedkamers.

## Klededrucht



Geen T-shirt met lange mouwen.



Een zwembroek zonder zakken.

## Lesdata september tot december

### LESSEN OP ZATERDAG (14 LESSEN)

september	oktober	november	december		
9/9 16/9 23/9 30/9	7/10 14/10 21/10 28/10	18/11 25/11	2/12 9/12 16/12 23/12		

### LESSEN OP ZONDAG (14 LESSEN)

september	oktober	november	december		
10/9 17/9 24/9	1/10 8/10 15/10 22/10 29/10	12/11 19/11 26/11	3/12 10/12 17/12		

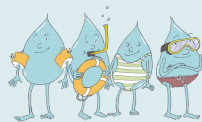
## Ieperman in Wilrijk



Indien u de eerste les de onthaalbalie van SPORTSPASH bent gepasseerd, kan u verder stappen naar de groepskleedkamers. Jullie mogen zich omkleden in de groepskleedkamers achteraan waar SPORTSPASH op vermeld staat.



## Prijzen



### GROEPSLESSEN

€159,00

(€11,00 per les +  
€5,00 administratiekosten)

Overschrijving op onderstaand rekeningnummer:

**BE36 1431 2153 9081**

Mededeling:

**ZWEMLES sep – dec 2023 + 'NAAM +VOORNAAM KIND'**

