

Leren zwemmen is in ons waterrijke land heel belangrijk. Daarom vinden wij het belangrijk dat kinderen al op jonge leeftijd leren zwemmen. Iedereen die bij ons leert zwemmen wordt opgeleid voor het Zwem-ABC van de Nationale Raad Zwemdiploma's.

Het Zwem-ABC bestaat uit een drietal Nationale Zwemdiploma's: A, B en C. De Zwemdiploma's A en B zijn waardevolle tussenstapjes, maar wie het Zwemdiploma C op zak heeft is een echte vriend van het water geworden. Die kan zich goed redden in moderne zwembaden en bij activiteiten in, op en aan het water.

En voor de echte zwemliefhebbers hebben we ook nog Zwemvaardigheid I, II en III.

Voor informatie

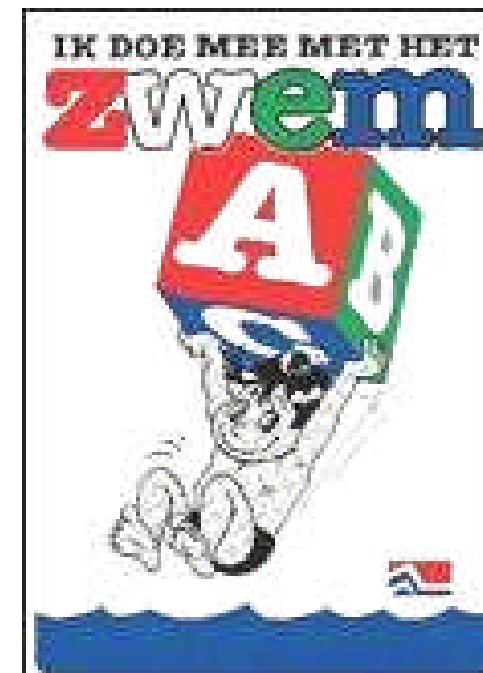
Sport en recreatiecentrum
De Brake
Oosteinderweg 19
8072 ZN Nunspeet

Telefoonnummer:
0341-256954

E-mail:
debrake@planet.nl

Website:
www.debrake.nl

ZWEMLESSEN
VANAF 4 JAAR



* A B C
*ZWEMVAARDIGHEID
I II III



ZWEMLESSEN DIPLOMA A, B EN C

Bij het Zwem ABC wordt in het begin veel aandacht besteed aan het watervrij maken van kinderen. Dit is een hele belangrijke periode. Hierin wordt de basis gelegd voor het leren zwemmen.

Kinderen leren lopen in het water, spetteren, te water gaan en er uit klimmen, draaien van borst naar rug naar borst, onder water gaan, onder water kijken en zoeken. Deze zaken zorgen ervoor dat kinderen het water leren kennen en zich er prettig in gaan voelen. Als een kind kan drijven op borst en rug, is het tijd voor de volgende fase: de zwemslagen.

Bij het Zwem ABC leren kinderen vier zwemslagen: enkelvoudige rugslag, schoolslag, borstcrawl en rugcrawl. Behalve aan de zwemslagen wordt ook aandacht besteed aan allerlei oefeningen in diep water, zoals verschillende manieren van in het water gaan, onder water zwemmen, klimmen en klauteren op vlot en kant en naar de bodem gaan.

Uw kind mag, gedurende de tijd dat hij/zij op de wachtlijst staat voor **diploma A** en ook wanneer uw kind al lest voor **diploma A** in de weekenden, onder begeleiding van een betalende volwassene, gratis zwemmen.

LESTIJDEN DIPLOMA A, B EN C

DIPLOMA A

2 x per week ½ uur les

Maandag en woensdag	08:00-08:30
Dinsdag en donderdag	07:15-07:45
Dinsdag en donderdag	07:45-08:15

Dinsdag en donderdag	16:00-16:30
Dinsdag en donderdag	16:30-17:00

1 x per week 1 uur les

Maandag	16:00-17:00
Dinsdag	17:00-18:00
Woensdag	15:00-16:00 / 16:00-17:00 / 17:00-18:00

Donderdag	17:00-18:00
-----------	-------------

1 x per week ¾ uur les

Zaterdag	07:45-08:30
	08:30-09:15
	09:15-10:00
	10:00-10:45

Aspirantenlessen

Maandag, woensdag en donderdag	18:00-18:30
--------------------------------	-------------

DIPLOMA B EN C

Maandag (B en C)	17:00-18:00
Vrijdag (B)	17:00-18:00

ZWEMLESSEN ZWEMVAARDIGHEID I, II EN III

Deze zwemlessen zijn een vervolg op het C-diploma met als doel de kinderen nog meer met allerlei facetten van het zwemmen kennis te laten maken, deze aan te leren en de mogelijkheid bieden hiervoor af te zwemmen.

Deze lessen worden gegeven op:

Maandag van 17:00-18:00

TARIEVEN ZWEMLESSEN

2010

**(A, B, C EN ZWEMVAARDIGHEID
I, II EN III)**

10 lessenkaart (10 x ½ uur)	€ 41,60
10 lessenkaart (5 x 1 uur)	€ 41,60
10 lessenkaart (10 x ¾ uur) (zaterdag)	€ 75,70

Inschrijfgeld diploma A € 9,30

Bovenstaande tarieven zijn exclusief € 5,00 borg voor de magneetkaart (deze dient bij aankoop van de leskaart voldaan te worden) en diplomagelden.