

ZWEMMEN GOED VOOR LIJF EN LEDEN!

Senioren zwemmen om fit te blijven.

Veel 50 plussers zijn lichamelijk fit en vaardig omdat zij zorgen voor de broodnodige lichamelijke beweging.

Bewegen is goed voor iedereen en vooral 50 plussers doen er goed aan om zo lang mogelijk lichamelijk actief te blijven. Wij bieden een uitgebreid programma met ontspannende oefeningen.

Wij hebben het volgende pakket voor senioren, onder het motto "met alles meedoen mag maar niets moet"

Voor informatie

Sport en recreatiecentrum
De Brake
Oosteinderweg 19
8072 ZN Nunspeet

Telefoonnummer:
0341-256954

E-mail:
debrake@planet.nl

Website:
www.debrake.nl

SENIOREN ZWEMMEN



- * 50+ FIT
- * MBVO 55+
- * VOLWASSENLES



50+ FIT

Vrijdag van 10:30-12:00 uur

Elke vrijdagochtend zijn het recreatiebad en het 25 meterbad geheel beschikbaar voor 50+ ers. Onder deskundige begeleiding worden diverse activiteiten gegeven zoals Aquajogging, Aquarobics, Watergym etc. Ook kunt u, als u een programma over wilt slaan, gewoon lekker banen zwemmen of ontspannen in het warme recreatiebad. Er staat een kopje koffie of thee voor u klaar!

Tarieven 2010

€ 43,25 voor 10 lessen
(+ € 5,00 borg voor de magneetkaart)

€ 5,30 per les

Opgave is niet nodig.

MBVO 55+

Dinsdag van 09:00-10:00 uur
Donderdag van 08:30-09:30 uur

Elke dinsdag- en donderdagochtend zijn het 25 meter bad en het instructiebad een uur beschikbaar voor 55+ ers om rustig en bijna geheel ongestoord van de zwemsport te genieten. Ook kunt u vrijblijvend meedoen aan de oefeningen die worden gegeven (ca. 20 minuten). Het MBVO wordt gegeven door speciaal opgeleide instructeurs (trices)

Tarieven 2010

€ 3,50 per keer

Opgave is niet nodig.

ZWEMLES VOOR VOLWASSENEN

Donderdag van 19:00-19:45

Niemand is te oud om te leren zwemmen. Onder intensieve begeleiding maken volwassenen zich de zwemkunst eigen. Men kan tijdens de les afzwemmen voor het A-diploma en eventueel voor B verder gaan.

Uiteraard zijn deze lessen niet alleen voor ouderen maar ook voor jongeren die graag willen leren zwemmen.

**KOM OP ZWEMLES WANT NIEMAND IS
TE OUD OM TE LEREN!**

U kunt zich opgeven bij de receptie van het zwembad.

Tarieven 2010

€ 61,80 voor 10 lessen (+ € 5,00 borg voor de magneetkaart)

Inschrijfgeld is € 9,30