

In het zwembad zijn verschillende momenten waarop ouders samen met hun kind of kinderen kunnen genieten in het water. Of het nu gaat om zwangerschap, speciale lessen voor baby's, peuters of kleuters of het daadwerkelijk leren zwemmen volgens het Zwem ABC. Het kan allemaal in "de Brake". En natuurlijk ben je ook van harte welkom tijdens het recreatief zwemmen.

Voor informatie

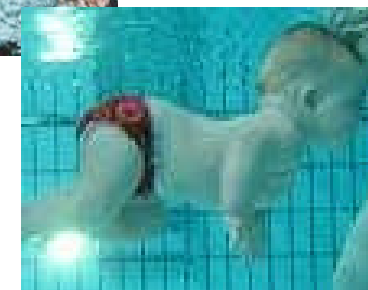
Sport en recreatiecentrum
De Brake
Oosteinderweg 19
8072 ZN Nunspeet

Telefoonnummer:
0341-256954

E-mail:
debrake@planet.nl

Website:
www.debrake.nl

WATERWERELD



- * ZWANGERSCHAPS-ZWEMMEN
- * BABY/PEUTER ZWEMMEN



ZWANGERSCHAPS- ZWEMMEN

Dinsdag van 20:00-21:00 uur

Als u zwanger bent wilt u natuurlijk genieten van elk bijzonder moment. De eerste maanden kunt u vaak zonder problemen nog van alles doen, maar vanaf een maand of vijf begint uw lichaam flink te veranderen.

Als uw buik in omvang begint toe te nemen zijn veel bewegingen vaak minder prettig. In het water kunt u echter vrijwel alle bewegingen probleemloos maken. Dit heeft te maken met de opwaartse kracht van het water. U voelt zich bijna gewichtloos. En juist dat heeft een heerlijk ontspannende uitwerking op uw lichaam.

Zwangerschapswemmen wordt gegeven in heerlijk warm water. Er zijn allerlei oefeningen waardoor u heerlijk ontspannen thuiskomt en waar u tevens wat aan heeft tijdens de bevalling. Samen met anderen kunt u, als u dat wilt, na de les nog allerlei ervaringen uitwisselen onder het genot van een kopje koffie of thee.

Tarieven 2010

€ 4,85 per keer (opgave is niet nodig).

BABY- EN PEUTER ZWEMMEN

Dinsdag- en woensdagochtend

Baby's, peuters en kleuters vinden water geweldig. Het zwemmen gebeurt in lekker warm water (31°C). Het plezier hebben in het water staat centraal. Onder deskundige begeleiding worden er allerlei vaardigheden geleerd met kind en ouder. Dit gebeurt op speelse wijze. Er worden liedjes gezongen en waterspelletjes gedaan. Al naar gelang de leeftijd wordt er meer van de kleintjes verwacht, dit gebeurt uiteraard nooit onder dwang. Voor de baby's/peuters zijn er 3 diploma's te behalen die aansluiten op hun niveau.

Wanneer?

Dinsdag

09:00-09:30	1 tot 2 jaar
09:30-10:00	2 tot 3 jaar
10:15-10:45	3 tot 4 jaar
10:45-11:15	0 tot 1 jaar

Woensdag

08:45-09:15	3 tot 4 jaar
09:15-09:45	2 tot 3 jaar
09:45-10:15	1 tot 2 jaar
10:15-10:45	0 tot 1 jaar
10:45-11:15	3 tot 4 jaar

Tarieven 2010

€ 41,60 voor 10 lessen
(+ € 5,00 borg voor de magneetkaart)
€ 5,80 per les.

