

OTTER



Instapvoorwaarden

Leren overleven – Brevet dolfijn – kantveilig

1. Ik kan door een hoepel zwemmen in diep water
2. Combinatietest:
Ik kan
 - Inspringen in diep water
 - 3 meter verplaatsen in buiklig
 - Al watertrappend van buiklig naar ruglig
 - 3 meter verplaatsen in ruglig en op de kant klimmen

Doelstellingen

Leren veilig zwemmen – Brevet otter – zwembadveilig 12m

1. Ik kan onder een plank zwemmen in diep water
2. Combinatietest:
Ik kan
 - Inspringen in diep water
 - 5 seconden drijven als een ster op mijn buik
 - 6 meter verplaatsen in buiklig
 - Al zwemmend op mijn rug draaien
 - 6 meter verplaatsen in ruglig
 - Op de kant klimmen

Lesdata

1 x 40 minuten / week

Beschikbaar op volgende lesdagen:

- Dinsdag, 17:40 – 18:20
- Woensdag, tussen 14:00 en 17:20
- Vrijdag, tussen 17:00 en 19:20
- Zaterdag, tussen 14:30 en 17:40
- Zondag, tussen 10:00 en 13:20



ZWEMACADEMIE

zwemacademie.beveren@lago.be
LAGO Beveren De Meerminnen