

ZWEMLESSEN VOOR VOLWASSENEN

BEGINNERS

Op leren zwemmen staat geen leeftijd! Er zijn zelfs mensen van 60 jaar en ouder die zwemles komen volgen. Op aanraden van dokter of kinesist komen veel volwassenen zwemmen want het water ontlast de gewrichten en laat toe op een gezonde manier te trainen. Door te zwemmen verbeter je niet enkel je spierkracht, conditie en lenigheid maar het is ook ontspannend en relaxerend.

Een lessenreeks bestaat uit 8 lessen van 45 minuten.

Instapvoorwaarden

Vanaf 16 jaar.

Lesdata

1 x 45 minuten / week

Beschikbaar op volgende lesdagen:

- Dinsdag, 19u30 – 20u15

