

Leren zwemmen

De Orka's: zwemles voor kinderen vanaf 5 jaar (of 5 jaar worden tijdens de cursus die gevolgd wordt) en in het bezit zijn van een diploma dolfijn - kantveilig.

In deze fase, leren veilig zwemmen, starten we met het aanleren van de officiële zwemslagen. Deze cursus bestaat uit 2 delen:

Orka's Benen

In Orka's benen, oefenen de kinderen op het uitvoeren van een correcte beenbeweging van schoolslag op buik en rug. Tegelijk wordt er nog veel aandacht besteed aan de zelfredzaamheid van de kinderen in het diepe bad.

Einddoel: otter 12m

Prijs: 74 euro

Instapvoorwaarden: min.5 jaar (of 5 jaar worden tijdens de cursus) + diploma waterschildpad of dolfijn - kantveilig (combinatietest: inspringen in diep water, 3 meter verplaatsen in buiklig, stoppen en al watertrappelend overgaan van buiklig naar ruglig, 3 meter verplaatsen in ruglig en op de kant klimmen).

Orka's coördinatie

In Orka's coördinatie, leren de kinderen de armbeweging van schoolslag en oefenen ze de coördinatie tussen de armen en de benen. Afstand en uithouding worden verder opgebouwd en hulpmiddelen worden afgebouwd.

Einddoel: brevet haai-zwembadveilig 25m

Prijs: 74 euro

Instapvoorwaarden: min.5 jaar (of 5 jaar worden tijdens de cursus) + Orka's DEEL I gevolgd hebben en in het bezit zijn van het diploma otter-zwembadveilig 12m.

2x 40min. per week

Woensdag van 14u00 tot 14u40 en vrijdag van 17u00-17u40 (reeks 1)

Lesdata sessie 1:

- woensdag: 13/9, 20/9, 27/9, 4/10, 11/10, 18/10, 25/10, 8/11 (geen les op 1/11)
- vrijdag: 15/9, 22/9, 29/9, 6/10, 13/10, 20/10, 27/10, 10/11 (geen les op 3/11)

Lesdata sessie 2:

- woensdag: 22/11, 29/11, 6/12, 13/12, 20/12, 10/1, 17/1, 24/1 (geen les op 27/12 en 3/1)
- vrijdag: 17/11, 24/11, 1/12, 8/12, 15/12, 22/12, 12/1, 19/1 (geen les op 29/12 en 5/1)

Lesdata sessie 3:

- woensdag: 31/1, 7/2, 21/2, 28/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3 (geen les op 14/2)
- vrijdag: 2/2, 9/2, 23/2, 2/3, 9/3, 16/3, 23/3, 30/3 (geen les op 16/2)

Lesdata sessie 4:

- woensdag: 25/4, 2/5, 9/5, 16/5, 23/5, 30/5, 6/6, 13/6
- vrijdag: 20/4, 27/4, 4/5, 18/5, 25/5, 1/6, 8/6, 15/6 (geen les op 11/5)

Woensdag van 14u50 tot 15u30 en vrijdag van 17u50-18u30 (reeks 2)

Lesdata sessie 1:

- woensdag: 13/9, 20/9, 27/9, 4/10, 11/10, 18/10, 25/10, 8/11 (geen les op 1/11)
- vrijdag: 15/9, 22/9, 29/9, 6/10, 13/10, 20/10, 27/10, 10/11 (geen les op 3/11)

Lesdata sessie 2:

- woensdag : 22/11, 29/11, 6/12, 13/12, 20/12, 10/1, 17/1, 24/1 (geen les op 27/12 en 3/1)

- vrijdag: 17/11, 24/11, 1/12, 8/12, 15/12, 22/12, 12/1, 19/1 (geen les op 29/12 en 5/1)

Lesdata sessie 3:

- woensdag: 31/1, 7/2, 21/2, 28/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3 (geen les op 14/2)
- vrijdag: 2/2, 9/2, 23/2, 2/3, 9/3, 16/3, 23/3, 30/3 (geen les op 16/2)

Lesdata sessie 4:

- woensdag: : 25/4, 2/5, 9/5, 16/5, 23/5, 30/5, 6/6, 13/6
- vrijdag: 20/4, 27/4, 4/5, 18/5, 25/5, 1/6, 8/6, 15/6 (geen les op 11/5)

Woensdag van 14u50 tot 15u30 en zaterdag van 14u30-15u10 (reeks 3)

Lesdata sessie 1:

- woensdag: 13/9, 20/9, 27/9, 4/10, 11/10, 18/10, 25/10, 8/11 (geen les op 1/11)
- zaterdag: 16/9, 23/9, 30/9, 7/10, 14/10, 21/10, 28/10, 4/11

Lesdata sessie 2:

- woensdag: 22/11, 29/11, 6/12, 13/12, 20/12, 10/1, 17/1, 24/1 (geen les op 27/12 en 3/1)
- zaterdag: 25/11, 2/12, 9/12, 16/12, 23/12, 6/1, 13/1, 20/1 (geen les op 30/12)

Lesdata sessie 3:

- woensdag: 31/1, 7/2, 21/2, 28/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3 (geen les op 14/2)
- zaterdag: 3/2, 10/2, 24/2, 3/3, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3 (geen les op 17/2)

Lesdata sessie 4:

- woensdag: 25/4, 2/5, 9/5, 16/5, 23/5, 30/5, 6/6, 13/6
- zaterdag : 21/4, 28/4, 5/5, 19/5, 26/5, 2/6, 9/6, 16/6 (geen les op 12/5)

Woensdag van 15u40 tot 16u20 en zaterdag van 15u20-16u00 (reeks 4)

Lesdata sessie 1:

- woensdag: 13/9, 20/9, 27/9, 4/10, 11/10, 18/10, 25/10, 8/11 (geen les op 1/11)

- zaterdag: 16/9, 23/9, 30/9, 7/10, 14/10, 21/10, 28/10, 4/11

Lesdata sessie 2:

- woensdag: 22/11, 29/11, 6/12, 13/12, 20/12, 10/1, 17/1, 24/1 (geen les op 27/12 en 3/1)
- zaterdag: 25/11, 2/12, 9/12, 16/12, 23/12, 6/1, 13/1, 20/1 (geen les op 30/12)

Lesdata sessie 3:

- woensdag: 31/1, 7/2, 21/2, 28/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3 (geen les op 14/2)
- zaterdag: 3/2, 10/2, 24/2, 3/3, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3 (geen les op 17/2)

Lesdata sessie 4:

- woensdag: 25/4, 2/5, 9/5, 16/5, 23/5, 30/5, 6/6, 13/6
- zaterdag : 21/4, 28/4, 5/5, 19/5, 26/5, 2/6, 9/6, 16/6 (geen les op 12/5)

Dinsdag van 18u30-19u10 en op vrijdag van 17u00-17u40 (reeks 7)

Lesdata sessie 1:

- dinsdag : 12/9, 19/9, 26/9, 3/10, 10/10, 17/10, 24/10, 7/11 (geen les op 31/10)
- vrijdag: 15/9, 22/9, 29/9, 6/10, 13/10, 20/10, 27/10, 10/11 (geen les op 3/11)

Lesdata sessie 3:

- dinsdag : 30/1, 6/2, 20/2, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3 (geen les op 13/2)
- vrijdag: 2/2, 9/2, 23/2, 2/3, 9/3, 16/3, 23/3, 30/3 (geen les op 16/2)

Lesdata sessie 4:

- dinsdag : 24/4, 8/5, 15/5, 22/5, 29/5, 5/6, 12/6, 19/6 (geen les op 1/5)
- vrijdag: 20/4, 27/4, 4/5, 18/5, 25/5, 1/6, 8/6, 15/6 (geen les op 11/5)

Dinsdag van 17u40-18u20 en op zaterdag van 16u00-16u40 (reeks 8)

Lesdata sessie 1:

- dinsdag : 12/9, 19/9, 26/9, 3/10, 10/10, 17/10, 24/10, 7/11 (geen les op 31/10)
- zaterdag : 16/9, 23/9, 30/9, 7/10, 14/10, 21/10, 28/10, 4/11

Lesdata sessie 2:

- dinsdag : 21/11, 28/11, 5/12, 12/12, 19/12, 9/1, 16/1, 23/1 (geen les op 26/12 en 2/1)
- zaterdag : 25/11, 2/12, 9/12, 16/12, 23/12, 6/1, 13/1, 20/1 (geen les op 30/12)

Lesdata sessie 3:

- dinsdag : 30/1, 6/2, 20/2, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3 (geen les op 13/2)
- zaterdag: 3/2, 10/2, 24/2, 3/3, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3 (geen les op 17/2)

Lesdata sessie 4:

- dinsdag : 24/4, 8/5, 15/5, 22/5, 29/5, 5/6, 12/6, 19/6 (geen les op 1/5)
- zaterdag: 21/4, 28/4, 5/5, 19/5, 26/5, 2/6, 9/6, 16/6 (geen les op 12/5)

1x 40min. per week

Een lessenreeks bestaat uit 16 lessen van 40 min. De lessen vinden plaats in het instructie- en sportbad

Dinsdag van 18u30 tot 19u10 (reeks 10)

Lesdata sessie 1: 12/9, 19/9, 26/9, 3/10, 10/10, 17/10, 24/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12, 19/12, 9/1, 16/1 (geen les op 31/10, 26/12 en 2/1)

Lesdata sessie 3: 30/1, 6/2, 20/2, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3, 17/4, 24/4, 8/5, 15/5, 22/5, 29/5, 5/6, 12/6 (geen les op 13/2, 3/4, 10/4 en 1/5)

Woensdag van 15u20-16u00 (reeks 11) of van 16u30-17u10 (reeks 15)

Lesdata sessie 1: 13/9, 20/9, 27/9, 4/10, 11/10, 18/10, 25/10, 8/11, 15/11, 22/11, 29/11, 6/12, 13/12, 20/12, 10/1, 17/1 (geen les op 1/11, 27/12 en 3/1)

Lesdata sessie 3: 31/1, 7/2, 21/2, 28/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3, 18/4, 25/4, 2/5, 9/5, 16/5, 23/5, 30/5, 6/6 (geen les op 14/2, 4/4 en 11/4)

Vrijdag van 18u40 tot 19u20 (reeks 12) of van 17u50-18u30 (reeks 14)

Lesdata sessie 1: 15/9, 22/9, 29/9, 6/10, 13/10, 20/10, 27/10, 10/11, 17/11, 24/11, 1/12, 8/12, 15/12, 22/12, 12/1, 19/1 (geen les op 3/11, 29/12 en 5/1)

Lesdata sessie 3: 2/2, 9/2, 23/2, 2/3, 9/3, 16/3, 23/3, 30/3, 20/4, 27/4, 4/5, 18/5, 25/5, 1/6, 8/6, 15/6 (geen les op 16/2, 6/4, 13/4 en 11/5)

Zaterdag van 16u50 tot 17u30 (reeks 13)

Lesdata sessie 1: 16/9, 23/9, 30/9, 7/10, 14/10, 21/10, 28/10, 4/11, 18/11, 25/11, 2/12, 9/12, 16/12, 23/12, 6/1, 13/1 (geen les op 11/11 en 30/12)

Lesdata sessie 3: 3/2, 10/2, 24/2, 3/3, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3, 21/4, 28/4, 5/5, 19/5, 26/5, 2/6, 9/6, 16/6 (geen les op 17/2, 7/4, 14/4 en 12/5)

Zondag van 10u00 tot 10u40 (reeks 21)

Lesdata sessie 1: 17/9, 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 29/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12, 10/12, 17/12, 7/1, 14/1 (geen les op 24/12 en 1/1)

Lesdata sessie 3: 28/1, 4/2, 11/2, 25/2, 4/3, 11/3, 18/3, 25/3, 15/4, 22/4, 29/4, 6/5, 20/5, 27/5, 3/6, 10/6 (geen les op 18/2, 1/4, 8/4 en 13/5)

Woensdag van 16u30 tot 17u10 (reeks 16)

Lesdata sessie 2: 22/11, 29/11, 6/12, 13/12, 20/12, 10/1, 17/1, 24/1, 31/1, 7/2, 21/2, 28/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3 (geen les op 27/12, 3/1 en 14/2)

Vrijdag van 18u40 tot 19u20 (reeks 17)

Lesdata sessie 2: 17/11, 24/11, 1/12, 8/12, 15/12, 22/12, 12/1, 19/1, 26/1, 2/2, 9/2, 23/2, 2/3, 9/3, 16/3, 23/3 (geen les op 29/12, 5/1 en 16/2)

Zaterdag van 16u10 tot 16u50 (reeks 18)

Lesdata sessie 2: 25/11, 2/12, 9/12, 16/12, 23/12, 6/1, 13/1, 20/1, 27/1, 3/2, 10/2, 24/2, 3/3, 10/3, 17/3, 24/3 (geen les op 30/12 en 17/2)

Prijs: 144 euro

Instapvoorwaarden: min.5 jaar (of 5 jaar worden tijdens de cursus) + diploma waterschildpad of dolfijn - kantveilig (combinatietest: inspringen in diep water, 3 meter verplaatsen in buiklig, stoppen en al watertrappend overgaan van buiklig naar ruglig, 3 meter verplaatsen in ruglig en op de kant klimmen).