

## Start to swim schoolslag

Start to swim is een uitgewerkt trainingsprogramma voor iedereen die kan zwemmen maar graag zijn zwemafstand wil opbouwen, de algemene conditie wil verbeteren en techniek wil bijschaven. Tijdens deze lessenreeks wordt u bijgestaan door een professionele lesgever die enerzijds werkt aan uw zwemtechniek waardoor u als vanzelf langer kan zwemmen en anderzijds een schema voorziet om op een veilige en verantwoorde manier naar 250m of 500m ononderbroken zwemmen te gaan.

Deze lessenreeks bestaat uit 8 lessen en gaat door in het sportbad. Om aan deze cursus te kunnen deelnemen moet u wel al een beetje te kunnen zwemmen.

**Tarief:** 74 euro

**Reeks 1: Dinsdag van 19u30 tot 20u15**

**Sessie 1:** 12/9, 19/9, 26/9, 3/10, 10/10, 17/10, 24/10, 7/11 (geen les op 31/10)

**Sessie 2:** 14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12, 19/12, 9/1, 16/1 (geen les op 26/12 en 2/1)

**Sessie 3:** 30/1, 6/2, 20/2, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3 (geen les op 13/2)

**Sessie 4:** 24/4, 8/5, 15/5, 22/5, 29/5, 5/6, 12/6, 19/6 (geen les op 1/5)