

Zwemmen voor volwassenen

Lessen zwemtechniek & aanleren zwemstijl (crawl)

Om sneller en beter te zwemmen, heb je een perfecte techniek nodig.

Onze professionele begeleiders helpen jou graag om deze, toch wel moeilijke techniek, te verbeteren of aan te leren.

In een 10 wekenprogramma begeleiden we jou met oefeningen, advies en trainingstips zodat je tegen het einde van de sessie een nieuw persoonlijk snelheidsrecord kan vestigen.

Voor wie

Iedereen met een basisconditie is welkom

(sportzwemmers, recreantzwemmers, triatlonzwemmers, zwemliefhebbers,...)

Om het niveau van de groepen te optimaliseren starten we met een les theorie en het screenen van jou techniek zodat we een optimale groepsverdeling kunnen maken.

Wanneer

Dinsdag 25 september om 20u (sessie 1)

Zondag 30 september om 9u30 (sessie 2)

Locatie: LAGO Lier de Waterperels

Interesse?

Vooraf inschrijven via mail naar dewaterperels@lago.be met vermelding van Zwemlessen zwemtechniek sessie 1 of sessie 2.

Tarief: 6 euro

Het 10-wekenprogramma start in oktober op dinsdag om 20u (stijlverbetering) of woensdag 20u30 (techniek aanleren).

