

**Zwemclub**



Zwembegeleiding voor senioren

## **Nieuw bij Zwemclub SOS , zwemmen voor senioren**

Beste zwemmer , beste senior ,

Ben je ook iemand die nog steeds zo veel mogelijk beweging wilt en liever aan sport doet dan in de luie zetel zit ; ook al ben je een jaartje ouder !!

Vanaf september kan je elke week op maandag of vrijdag van 19u15 tot 20u in het Strop te Gent zwemmen .

De groep is toegankelijk vanaf 60 jaar .

De begeleiding bestaat uit 15' opwarmen van benen en armen in het kleine bad door stap- en loopoefeningen te doen . Daarna wordt er 30' gezwommen in het groot bad met begeleiding . Er zal op elk zijn niveau , verbetering van techniek gebeuren en er zal volgens elk zijn mogelijkheden nieuwe dingen aangeleerd worden . De vereiste is wel dat je reeds kan zwemmen .

Het is de bedoeling om op een ontspannen manier te genieten van het zwemmen .

Het lidgeld van september tot juni bedraagt 150 euro ( 1 keer ) , als je 2 keer komt betaal je 180 euro .

Je kan je vanaf heden inschrijven via [info@sosgent.be](mailto:info@sosgent.be) . Na inschrijving dien je de helft van het lidgeld over te schrijven op reknr BE21 0680.8081.8003 op naam van Zwemclub SOS ; met vermelding van je naam , senior en de dag dat je zal zwemmen .

De eerste les is op maandag 2 september .

We kijken er naar uit om je te begeleiden en breng zeker vrienden mee !!

Sportieve groet,

Inge Victoor

