



De Arnhemse Watervrienden

Wij zijn een zwemvereniging met leden van uiteenlopende leeftijd. Plezier in het zwemmen staat voorop, maar natuurlijk kun je bij ons ook alle zwemdiploma's halen, wedstrijdzwemmen en meedoen met aquadance voor kids.

Leszwemmen

Zwemmen moet je eerst leren. Dat kan bij ons op alle leeftijden. Bij de kinderen begint het met spelletjes om ze op die manier vertrouwd te maken in het water. Ook voor volwassenen bestaat er de mogelijkheid om zwemlessen te volgen. Dit kan op ons volwassenenuur, waar iedereen vanaf 16 jaar terecht kan.

Diplomazwemmen

De bekroning op het leszwemmen is het afzwemmen voor een diploma. Wie het zwem-ABC heeft behaald is zwemveilig. Na het zwem-ABC kan je je zwemvaardigheid vergroten door verder te gaan voor de algemene en de specifieke zwemvaardigheden. Bij de algemene vaardigheden wordt de techniek van de zwemslagen verbeterd en komen er andere zwemslagen bij. Ook zitten er stukjes in van de specifieke vaardigheden, zoals balvaardigheid, survival en synchroonzwemmen. De specifieke vaardigheden zijn: springen, survival, balvaardigheid, synchroonzwemmen, snorkelen, wereldzwemslagen en aquasportief voor kids. Hiervoor zijn aparte diploma's te behalen. Voor de volwassenen is er de mogelijkheid om af te zwemmen op hun eigen volwassenenuur.



Wedstrijdzwemmen

Als je graag wilt presteren dan is wedstrijdzwemmen de perfecte sport voor jou! Het is sportief en je krijgt er een goede conditie van. Je traint 2 keer per week en daarnaast kun je meedoen aan wedstrijden. Ben je ambitieus en heb je doorzettingsvermogen, kom dan wedstrijdzwemmen.

Recreatief zwemmen

Op ons volwassenenuur is er de gelegenheid om te zwemmen in je eigen tempo. Voor de gezelligheid of om je conditie op peil te houden. Ook kun je onder begeleiding leren zwemmen. Dit vindt plaats in het doelgroepenbad van de Grote Koppel.

Aquadance voor kids

Voor iedereen die van muziek en dansen houdt, is er Aquadance voor kids. Hier leer je dansen in het water. Natuurlijk op de muziek die jij leuk vindt. Tijdens de lessen leren we luisteren naar de muziek, bewegingen maken op de maat van de muziek en samenwerken. En wie het swingen in het water goed beheerst is er de mogelijkheid om diploma's te behalen.



Woensdag De Grote Koppel Olympus 29,6832 EL Arnhem

| Bad | Tijdstip | Soort les |
|----------------|-------------------|----------------------------------|
| Doelgroepenbad | 17.15 – 18.00 uur | Elementair zwemmen t/m diploma C |
| Doelgroepenbad | 18.00 – 18.45 uur | Elementair zwemmen t/m diploma C |
| Doelgroepenbad | 18-45 – 19.30 uur | Wedstrijdtraining |

Donderdag Valkenhuizen Beukenlaan 23,6823 MA Arnhem

| Bad | Tijdstip | Soort les |
|---------------|-------------------|------------------------------------|
| Wedstrijdbad | 17.30 – 18.15 uur | Elementair zwemmen vanaf diploma A |
| Instructiebad | 18.15 – 19.00 uur | Elementair zwemmen tot diploma A |

Vrijdag De Grote Koppel Olympus 29,6832 EL Arnhem

| Bad | Tijdstip | Soort les |
|----------------|-------------------|-------------------------------------|
| Instructiebad | 18.00 – 18.45 uur | Elementair zwemmen |
| Instructiebad | 18.45 - 19.30 uur | Elementair zwemmen |
| Instructiebad | 19.30 – 20.15 uur | Aquadance voor kids |
| Instructiebad | 18.00 – 18.45 uur | Elementair zwemmen |
| Wedstrijdbad | 18.45 – 19-30 uur | Elementair zwemmen |
| Wedstrijdbad | 19.30 – 20.30 uur | Wedstrijdtraining |
| Doelgroepenbad | 20.30 – 21.30 uur | Recreatief zwemmen voor volwassenen |

Voor meer informatie:

Kijk op onze website: www.watervrienden.nl of bel naar: **06-11738366**.