



De Arnhemse Watervrienden

Is een zwemvereniging met leden van uiteenlopende leeftijd. Plezier in het zwemmen staat voorop, maar natuurlijk kun je ook bij ons alle zwemdiploma's halen, wedstrijdzwemmen en binnenkort ook meedoen aan aquasportief for kids.

Leszwemmen

Zwemmen moet je eerst leren. Dat kan bij ons voor alle leeftijden. Bij de kinderen begint het met spelletjes om ze op die manier vertrouwd te maken met het water. Voor de volwassenen is er het seniorenzwemmen, waar iedereen vanaf 16 jaar terecht kan.

Diplomazwemmen

De bekroning op het leszwemmen is het afzwemmen voor het A-diploma. Om het compleet te maken ga je natuurlijk door tot je hele ABC hebt gezwommen.



Na het ABC

Na het C-diploma kun je verder gaan voor de algemene en speciale zwemvaardigheden. Bij de algemene vaardigheden leer je de zwemslagen nog beter en komen er andere bij. Er zitten ook stukjes in van de speciale vaardigheden, zoals balvaardigheid, survival en synchroonzwemmen. Andere speciale vaardigheden zijn springen, snorkelen, nostalgische zwemslagen, wereldzwemslagen en aquasportief.

Wedstrijdzwemmen

Als je graag wilt presteren dan is wedstrijdzwemmen de perfecte sport. Je traint 2 keer per week en daarnaast kun je ca. twee keer per maand meedoen aan een wedstrijd.

Recreatie zwemmen

Op ons senioren uur is er gelegenheid voor baantjes zwemmen. Dit doen we in het doelgroepenbad van de Grote Koppel.

Aquasportief

Deze activiteit bieden wij vanaf dit najaar aan. Hierbij leer je leuke dansjes in het water. Natuurlijk op de muziek die jij leuk vindt. Je kunt er bovendien nog diploma's mee halen.

Woensdag De Grote Koppel

Bad	Tijdstip	Soort les
Doelgroepenbad	17.15 – 18.00 uur	leszwemmen t/m diploma C
“	18.00 – 18.45 uur	leszwemmen t/m diploma C
“	18-45 – 19.30 uur	wedstrijdtraining

Donderdag Valkenhuizen

Bad	Tijdstip	Soort les
Wedstrijdbad	17.30 – 18.15 uur	alle diploma's
Instructiebad	18.15 – 19.00	leszwemmen voor beginners

Vrijdag De Grote Koppel

Bad	Tijdstip	Soort les
Instructiebad	18.00 - 18-45 uur	leszwemmen voor beginners
“	18.45 - 19.35 uur	leszwemmen voor beginners
“	19.35 – 20.30 uur	AquaDance for kids (NIEUW)
“	18.00 – 18.45 uur	diploma A, B en C
Wedstrijdbad	18.45 – 19-30 uur	alle zwemdiploma's
	19.30 – 20.30 uur	wedstrijdtraining
Doelgroepenbad	20.30 – 21.30 uur	Seniorenzwemmen (ook diploma)

Meer weten?

kijk eens op onze website: www.watervrienden.nl