



UURREGELING

www.bruinvisen.be
info@bruinvisen.be

Watergewenning :

Rood = Beginnend
Geel = Middengroep
Blauw = Gevorderd

Maandag	van	18.30	tot	19.30	Zwemschool Baan1-Kickers Baan2-Goudvisen Baan3-Bevers Zwemles Baan4
	van	19.30	tot	20.30	Zwemschool Bruinvisen Wedstrijdzwemmers - 15 jaar Aquafitness. (2 banen)
	van	20.30	tot	21.30	Wedstrijdzwemmers + 15 jaar / Triatlon Recreatiezwemmen Aquafitness (2 banen)
Dinsdag	Van	18.00	tot	19.00	Watergewenning : Gele groep in klein bad. Recreatiezwemmers : (3 banen) Zeepaardjes (tss watergewenning en zwemles)
Woensdag	van	18.30	tot	19.30	Watergewenning : Blauwe groep in baan 4. Wedstrijdzwemmers (3 banen)
Donderdag	van	18.00	tot	19.00	Zwemschool Baan1-Kickers Baan2-Goudvisen Baan3-Bevers Zwemles Baan4 Watergewenning Rode groep in klein bad
	van	19.00	tot	20.00	Zwemschool Bruinvisen Wedstrijdzwemmers (3 banen)
	van	20.00	tot	21.00	Wedstrijdzwemmen/Triatlon Recreatiezwemmers Aquafitness (2 banen)
Zaterdag	van	19.00	tot	20.30	Wedstrijdzwemmers (2 banen) Recreatiezwemmers (2 banen)

BREDENSE BRUINVISSEN
VZW

Zetel: Sluisvlietlaan 68
8450 Bredene
Secretariaat: Populierenlaan 16
8450 Bredene



www.bruinvisen.be
info@bruinvisen.be

Infofolder

Activiteiten van onze club :

- **Aquafitness**
- **Watergewenning**
- **Zwemles**
- **Zwemschool**
- **Trainingen voor recreanten tot competitiezwemmers.**

Datum van publicatie : 01-02-2010

Telefonische bereikbaarheid van het bestuur :

Voorzitter	Jean-Pierre Deckmyn	0477 47 78 17
Hoofdtrainer	Maya Devriendt	0477 97 78 49
Secretaris	Carine Decouter	0484 61 65 02

Aquafitness :

Voor jong en oud, van 7 tot 77 (en méér) jaar. Zin om op een andere manier wat te doen aan je fysieke conditie ? Al dan niet intensieve oefeningen in het water, begeleid met ritmische muziek is hier zeker het antwoord op. Drie volledige uren worden hiervoor opengesteld en dit op maandag en donderdag.

Watergewenning :

Vanaf 4 jaar : Men start met het overwinnen van de watervrees tot het beginnen aanleren van de eerste zwembewegingen. Dit gebeurt in drie verschillende groepjes naargelang de evolutie van het kind. De lessen gaan steeds door op dinsdag, woensdag en donderdag.

Zwemles :

Volgt na het succesvol doorlopen van de watergewenning. Onder deskundig toezicht leert het kind stijlvol 25 meter schoolslag zwemmen zonder stoppen.

Zwemschool :

Volgt na de zwemlessen. Hier wordt aangeleerd om de andere stijlen (crawl, rugslag en vlinderslag) in 25 meter te overbruggen. Je doorloopt een aantal fases (Kikker, goudvis, bever, bruinvis) waar je telkens in een aantal proefjes moet slagen voor je uiteindelijk een volwaardige Bruinvis wordt. Uitleg over de proeven kan je bij de trainers bekomen.

Competitiezwemmers :

Volgt na de Zwemschool : De nadruk wordt gelegd op stijl en techniek. Kies je voor deze groep dan wordt er van je verwacht dat je deelneemt aan minstens 2 wedstrijden georganiseerd door Sporcrea en dit uitgezonderd van de clubkampioenschappen.

Recreatiezwemmers :

Volgt na de Zwemschool : Kies je voor deze groep, dan volg je het opgelegde trainingsschema maar hoeft je niet deel te nemen aan wedstrijden.

Prijzen van lidgelden, verzekeringsbijdragen en beurtenkaarten.

Voor wie ?	Bedrag	Omschrijving
Iedereen	12,00 euro	Verzekering & bondsbijdrage voor ieder lid. (Is persoonlijk)
Aquafitness	35,00 euro	10-beurtenkaart aquafitness
	17,00 euro	10-beurtenkaart (<16 jaar)
	5,00 euro	1 proefbeurt aquafitness (niet-lid) (maximaal 2 maal)
	1,20 euro	1 beurt aquafitness (lid) (zwemmers)
Watergewenning	30,00 euro	10-beurtenkaart watergewenning
Zwemles	42,00 euro	14-beurtenkaart (kinderen van de watergewenning hebben voorrang)
Zwemmers	40,00 euro	Lidgeld 1e lid van de familie
	35,00 euro	Lidgeld 2e lid van de familie
	105,00 euro	Lidgeld vanaf 3 personen van hetzelfde gezin
	1,20 euro	Inkom zwembad per persoon
	2,00 euro	Proefbeurt zwemmen (niet lid) (maximaal 2 maal)
	10,00 euro	10-beurtenkaart zwemmen

- Rekeningnummer BBV : 775 - 5994234 - 43

Bij betaling vergeet niet de naam te vermelden van de persoon die wordt ingeschreven.

**Verzekeringen en lidgelden lopen
Van 01 september tot 31 augustus !**