



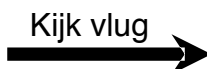
Bekijk ook het beeldmateriaal op

WWW.KORF.BE

Kortemarkse Zwemclub Flipper

Voor iedereen die graag zwemt / wil leren zwemmen

Initiatie vanaf 5 jaar
Zwemschool
Vervolmaking
Recreatief zwemmen
Competitiezwemmen



INITIATIE

Kennismaking met water en zwemmen op speelse wijze

O.a.

- op rug naar de kant zwemmen,
- drijven
- onder water
- bellen blazen
- ...

Leeftijd: vanaf de volle leeftijd van 5 jaar bij aanvang lessen

Duur: 8 weken

3 lestijden per week van telkens 30 minuten

Na deze lessenreeks kan uw kind nog niet zwemmen, maar heeft het een uitstekende basis voor de zwemschool

Inlichtingen initiatie:
bel 0477 21 21 78
of via initiatie@korf.be



ZWEMSCHOOL

Aanleren en beheersen van verschillende stijlen:

- rugslag
- vrije slag (borstcrawl)
- schoolslag

Leeftijd: 5 - 12 jaar (sluit aan op initiatie)

Locaties: Kortemark en Gits

GROEP 4: rugslag (rugcrawl)
2x 1u/week (5 maanden)



GROEP 3: vrije slag (borstcrawl)
2x 1u/week (5 maanden)



GROEP 2: schoolslag
2x 1u/week (5 maanden)



GROEP 1: afwerking 3 stijlen
2x 1u/week (5 maanden)

Na deze lessenreeks ga je over naar

- vervolmaking
- recreatief zwemmen



RECREA RECREAPLUS

Onderhoudend opfrissing technieken

Leeftijd: 7 - 99 jaar
(sluit aan op zowel zwemschool als vervolmaking)

Recrea: 1 lestijd / week van 1 uur
(tijdens weekend)

Recreaplus: vrije keuze tot 4 lestijden
per week van telkens 1 uur

NIEUW 2010: 3 lessen/week apart voor
-14-jarigen

RECREA-VOLW

Voor wie op latere leeftijd:

- wil leren zwemmen
- zijn zwemstijl wil onderhouden
(geen basis vereist)

Leeftijd: 18 - 99 jaar

Elke zondag: 11u-12u

VERVOLMAKING

*Verfijnen van de zwemstijlen
+ voorbereiding competitie:*

- aanvang vlinderslag
- startduik
- keerpunten
- ...

Leeftijd: 7 - 12 jaar
(sluit aan op zwemschool)

Duur: 1 jaar

3 lestijden per week van telkens 1 uur

Na deze lessenreeks ga je over naar

- competitie
- recreatief zwemmen



COMPETITIE

*Wedstrijdgerichte, individuele
trainingen met als doel:
prestaties op wedstrijden*

Leeftijd: 8 à 9 - 99 jaar
(sluit aan op vervolmaking)

Trainingen:

Volgens niveau: 3, 4 of 5 trainingen per
week van 1.5 à 2 uur.

Inclusief “droogtraining”:

- versteviging van de spieren
- preventie voor blessures.

Alle info over uren en locaties
via uurrooster@korf.be

Locaties:

- Zwembad Flipper
Handzamestraat 20, Kortemark
- Zwembad Dominiek Savio
Koolskampstraat, Gits

Info alle groepen: 0473 99 76 17