

september 2010

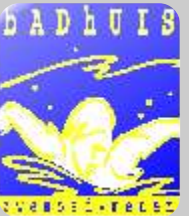
# 't bADhUIS

## Initiatie zwemmen

### 5-7 jarigen

Zorg ervoor dat uw kind voldoende watergewend en motorisch rijp is voor de zwemlessen !

Kinderen jonger dan 5 jaar niet toegelaten !!



### Openingsuren 't Badhuis

Maandag	07.00 tot 21.00 uur
Dinsdag	07.00 tot 20.30 uur
Woensdag	07.00 tot 21.00 uur
Donderdag	07.00 tot 21.00 uur
Vrijdag	07.00 tot 21.00 uur
Zaterdag	09.00 tot 18.30 uur
Zondag	09.00 tot 17.00 uur

### Doelgroepen:

-dames zwemmen  
op dinsdag van 20.30 tot 21.30 uur

*Gesloten op: Nieuwjaar, Pasen, Paasmaandag, 1mei, O.L.H. Hemelvaartsdag, Allerheiligen, Wapenstilstand, Kerstavond, Kerstdag, Oudejaarsavond*

### De tarieven:

Volwassenen	Jongeren (t/m 12 j)	Kinderen (t/m 6 j)
Per beurt Sportkaart €3 Zonder €4	Per beurt Sportkaart € 1,50 Zonder €2	Per beurt Sportkaart €0,80 Zonder €1
10-beurtenkaart Sportkaart €27 Zonder €35	Senioren Sportkaart €2,25 Zonder €3	Mindervalide Sportkaart €2,25 Zonder €3
Ind.abonnement 1j Sportkaart €90 Zonder €120	Gezinsabonnement 1j Sportkaart €150 Zonder €200	Stoomhutten Jacuzzi's €1,50

De kassa is dagelijks vanaf 8u30 open. Vóór 8u30 (van ma tot vr) kunnen enkel abonnees en 10-beurters in het water.  
Sportkaart is enkel voor Menenaars te verkrijgen aan de kassa van het zwembad aan €1.00



Info zwemlessen:  
Devriese Eddy

Zwembad 't Badhuis  
Sluizenkaai 78  
8930 Menen

Tel:056/26.92.80  
056/26.92.93

badhuis@menen.be  
eddy.devriese@menen.be

### INSCHRIJVINGSBILJET LESSENREEKS 07/09/10 - 26/10/10

Naam kind: \_\_\_\_\_ Geboortedatum: \_\_\_\_\_

Naam ouder: \_\_\_\_\_

Straat: \_\_\_\_\_

Postnummer: \_\_\_\_\_

Telefoon: \_\_\_\_\_

Geboortedatum: \_\_\_\_\_

Nummer: \_\_\_\_\_

Gemeente: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

- Schrijft zich in voor het volgen van de lessenreeks 1 van 16:45 tot 17:15
  - Schrijft zich in voor het volgen van de lessenreeks 2 van 17:30 tot 18:00
- en betaalt hierbij 60 EURO

Kinderen jonger dan 5 jaar niet toegelaten !!

# Initiatie zwemmen 5-7 jarigen

De lessen zijn het logische vervolg op de **watergewenning**. Daar wordt eerst aan alle voorwaarden gewerkt die nodig zijn om te leren zwemmen. Zorg ervoor dat uw kind voldoende watergewend en motorisch rijp is voor de zwemlessen! De sturing van de motoriek in water is anders dan in de lucht. De ruimtelijke orientatie en het evenwicht zijn in water compleet anders. Een nieuw evenwicht en een nieuw lichaamsbesef moeten tot stand komen en nieuwe bewegingspatronen worden ontwikkeld en uitgebreid. Soms hebben prille 5-jarigen daar wat moeite mee!



De kinderen leren te water gaan, ontspannen drijven op buik en rug, zweven en zinken in het water, Ze leren zich zelfstandig drijvend met plank in horizontale ligging verplaatsen. De overgang naar het diepe bad wordt heel vlug gemaakt. Kinderen die niet voldoende watergewend zijn kunnen hiermee problemen ondervinden wat het aanleren van het eigenlijke zwemmen bemoeilijkt.

De kinderen leren heel vlug wennen aan dieper water. Met de zwemgordel en een plank wordt de beenbeweging van de schoolslag ingeoeft. Deze stuwbeweging is de motor van de schoolslag. Eens die onder de knie kan het kind een bepaalde afstand afleggen met zwemplank.

De armbeweging en coördinatie tussen arm-en beenbeweging is de laatste stap naar het zelfstandig zwemmen, al dan niet met zwemgordel.

De zwemstijl zal dan later wellicht technisch nog wat moeten bijgeschaafd worden. Ook de ademhalingstechniek moet worden aangeleerd, wanneer het kind rustiger (ervaring) in het water ligt. Voor techniekzwemmen verwijzen wij naar de Menense Zwem School van M.Z.K..

## 15 lessen op:

Dinsdag	07/09/10	Donderdag	09/09/10
Dinsdag	14/09/10	Donderdag	16/09/10
Dinsdag	21/09/10	Donderdag	23/09/10
Dinsdag	28/09/10	Donderdag	30/09/10
Dinsdag	05/10/10	Donderdag	07/10/10
Dinsdag	12/10/10	Donderdag	14/10/10
Dinsdag	19/10/10	Donderdag	21/10/10
Dinsdag	26/10/10		

**Reeks 1 Max 10 deelnemers**

**van 16:45 tot 17:15**

**Reeks 2 max 10 deelnemers**

**van 17:30 tot 18:00**

## Hoe inschrijven ?

U geeft ingevuld inschrijvingsbiljet (keerzijde) af aan de kassa samen met het lesgeld. U ontvangt als bewijs van betaling een kasticket.

**Inschrijvingen zonder betaling worden niet aanvaard.**

Aan de kassa wordt een lijst ingevuld tot max. 10 deelnemers!

Wanneer geen plaatsen meer beschikbaar zijn, zal U worden gecontacteerd bij het opstarten van een volgende reeks.

## Inkom & kleedkamers

De gemeenschappelijke kleedkamers worden gebruikt om de kinderen om te kleden. Men wordt toegelaten via de dubbele deur. De elektronische gates worden voor groepslessen niet gebruikt.

Als men de kledij wil opbergen in de daartoe voorziene kastjes in de gang, kan men een kaartje bekomen om de kastjes te bedienen aan de kassa.

Wij raden de begeleiders ook aan om tijdens de lessen een duikje te nemen in het prachtige zwembad. Dan kan U samen met de kinderen, na de lessen, nog wat nablijven. (*Tarieven keerzijde folder*)

Gezien de jonge leeftijd mogen de kinderen **zonder begeleiding** niet nablijven. De kinderen worden afgehaald en teruggebracht door de lesgevers bij de gemeenschappelijke kleedkamers v.h. zwembad.

**60 EURO voor 15 lessen - Inkom inbegrepen**