

# SPORT

AVELGEM

## ZWEMTRAJECT SPORTDIENST



Zwemlessen in kleine groepjes  
georganiseerd door  
sportdienst Avelgem.

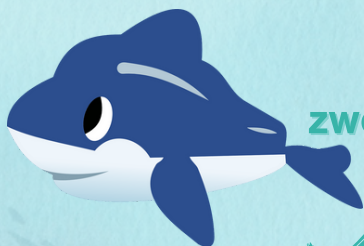
Voor kinderen van 5 tot 10 jaar.



watrigewinning



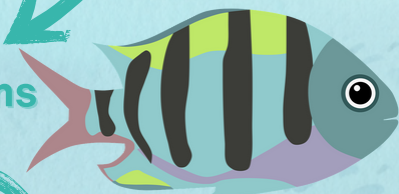
zwemlessen



zwemvervolmaking



overgang brons



zilver



goud



brons

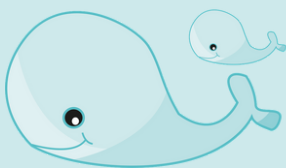
## ZWEMTEST - € 10

Elk kind vanaf de leeftijd van 5 jaar legt een zwemtest af, ongeacht het niveau. Inschrijven voor de zwemtest kan via onze webshop.



## WATERGEWENNING - € 30

Watergewenning is enkel voor kinderen die nog een beetje schrik hebben. We maken je kind in 5 lessen op een speelse manier vertrouwd met water.



## ZWEMLESSEN - € 60

10 zwemlessen, 2 per week. We gaan intensief aan de slag met schoolslag en bijhorende techniek. We werken op afduwen van de rand, drijven en 25 m zwemmen met een hulpmiddel.

## ZWEMVERVOLMAKING - € 60

10 zwemlessen, 2 per week. Je kind zal bij deze fase 25 m schoolslag zwemmen zonder hulpmiddel en van de startblok springen.





## OVERGANG NAAR BRONS - € 30

Lessenreeks van 5 lessen, 1 per week. Je kind zal aan het einde 50 m schoolslag kunnen zwemmen. Ook duiken vanuit kniezit en 25 m zwemmen op de rug met een hulpmiddel komen hier aan bod.



## BRONS laag en hoog - € 60

Lessenreeks 10 lessen 1 per week, met 2 niveaus.



In brons laag leren we rechtstaand duiken en 25 m zwemmen op de rug. De kinderen zwemmen 100 m schoolslag en leren een ring opduiken vanuit ondiep water.

In brons hoog leren we 200 m schoolslag zwemmen en duiken van de startblok. De kinderen leren ook klein materiaal opduiken in het diepe water.





## ZILVER laag en hoog - € 60

Lessenreeks 10 lessen 1 per week,  
met 2 niveaus.



Bij zilver laag leren we 400 m schoolslag, aquatisch ademen en de beenbeweging van borstcrawl.

Bij zilver hoog leren we 600 m schoolslag + 25 m schoolslag met volledige ademhaling, 15 sec watertrappelen en 8 m onder water zwemmen.



## GOUD laag en hoog - € 60

Lessenreeks 10 lessen 1 per week,  
met 2 niveaus.

In goud laag leren we 800 m schoolslag zwemmen en het keerpunt ervan. De kinderen leren ook de basis van rugcrawl en zwaar materiaal opduiken uit ondiep water.

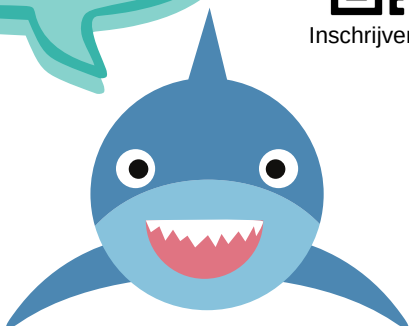
In goud hoog leren we 1000m schoolslag zwemmen en zwaar materiaal opduiken in het diepe water. De kinderen kunnen de basis van borstcrawl zwemmen en het keerpunt ervan.



**SEA YA  
SOON!**



Inschrijven via webshop



	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Zwemlessen A		13.30 - 14.10		16.45 - 17.25
Zwemlessen B		14.15 - 14.55		16.45 - 17.25
Watergewenning		14.15 - 14.55		
Overgang brons		15.15 - 16.00		
Zwemschool Goud		16.15 - 17.00		
Zwemvervolmaking	16.30 - 17.15		16.30 - 17.15	
Zwemschool Brons	17.15 - 18.00			
Zwemschool Zilver				17.45 - 18.30

Heeft jouw kind al een afstandsdiploma? Dan is instromen altijd mogelijk in de zwemschool.

Voor meer informatie: [sport@avelgem.be](mailto:sport@avelgem.be)

V.U. Gemeente Avelgem – Kortrijkstraat 8 – Avelgem

**Sportdienst Avelgem**  
Doorniksesteenweg 226  
8580 Avelgem

056 65 30 60  
[sport@avelgem.be](mailto:sport@avelgem.be)

[www.avelgem.be/sport](http://www.avelgem.be/sport)