



## Ga de uitdaging aan: KOM ZWEMMEN!

Sportclub Gehandicapten Gooi en Eemland verzorgt een mooi zwemprogramma voor tieners en jong volwassenen met een motorische en/of verstandelijke handicap. Top voor je conditie, motoriek en zwem skills! Je vindt ons ieder zaterdagochtend in zwembad De Lunet in Naarden.

### Ons zwemaanbod:

#### 8:25-9:00 uur Sportief Zwemmen

**NIEUW:** In groepsverband sportief en uitdagend zwemmen! Samen gaan we iedere week een nieuwe uitdaging aan. Duik en survival oefeningen worden afgewisseld met spellen als waterpolo, korfbal en mini golf. Ook wordt er in spelvorm gewerkt aan conditie en snelheid. Het A en B diploma zijn dan ook vereist. We halen hier geen diploma's. Plezier staat voorop!

#### 8:25-9:00 uur Banen Zwemmen

In ons 25 meter bad is het heerlijk banen zwemmen! Het A en B diploma heb je al op zak. Je kunt recreatief zwemmen of doelgericht trainen voor bijvoorbeeld een afstandsdiploma. We organiseren ieder voorjaar het Afstandszwemmen waarbij je op verschillende afstanden een certificaat kunt behalen. Ook de zwemmers van het Sportief Zwemmen, het Snorkelen en het Survival Zwemmen kunnen zich hiervoor aanmelden.

#### 9:00- 9:35 uur Snorkelen

In deze lessen leer je zwemmen met duikbril op en flippers aan. Je zult merken dat je hier snel heel handig in wordt. We werken toe naar de beheersing van alle onderdelen van het diploma Snorkelen 1, Snorkelen 2 en misschien ook wel Snorkelen 3. Je kunt starten met deze cursus als je in het bezit bent van het A, B en C diploma. Heb je deze nog niet allemaal behaald en ben je jonger dan 18 jaar: we verzorgen ook A, B en C lessen voor kinderen. Vraag naar de mogelijkheden! Na het snorkelen kun je kiezen voor Survival Zwemmen, Sportief Zwemmen of Banen Zwemmen.

#### 9:00-9:35 uur Survival Zwemmen

Om hier te mogen starten zal je eerst de Snorkeldiploma's behaald moeten hebben. Survivallessen vragen een goede conditie en veel zwemervaring. Met een uitdagend zwemprogramma kun jij je alle skills eigen maken van het diploma Dolfijn Brons. Vervolgens heb je de mogelijkheid toe te werken naar Dolfijn Zilver, Goud en misschien wel Diamant. Ben je toe aan wat anders dan Survival Zwemmen, dan kun je ook overstappen naar het Sportief Zwemmen of Banen Zwemmen.

Met deze vier heel verschillende cursussen hebben we voor ieder wat wils in huis. Ben je enthousiast: mail of bel ons!

Tel: 035-6910885 of 06-12467028

Mail: [info@zwemclubgooieneemland.nl](mailto:info@zwemclubgooieneemland.nl)

[www.sportclubgooieneemland.nl/zwemmen](http://www.sportclubgooieneemland.nl/zwemmen)

[www.facebook.com/zwemclub](https://www.facebook.com/zwemclub)