

Nieuwsbrief Aquasport en Balance 2016 oktober



Hallo allen,

Hierbij de 5^e nieuwsbrief van dit jaar.

De nieuwsbrief met daarin het volgende:

- aangepast lesrooster oktober
- lessenrooster
- zeemeermin training
- social media
- Team ALS Margriet goed gedaan!
- welk lesmateriaal nog een keer?
- betaling Aquasporten

Aquasporten

Op **donderdag 3 november is de laatste les!**

In december kunt u nog 3 weken bij ons lessen tegen een mooie prijs

In januari starten we weer met een nieuw 10 weeks programma!

Afgelopen maandag was de 2^e les te voll!

Mensen gingen inhalen of van lesuur ruilen zonder overleg.

Helaas is inhalen op maandag niet mogelijk daar de lessen **VOL** zitten!!

Om het voor elke deelnemer leuk te houden in t bad dient u tijdig door te geven wanneer u wilt inhalen.

Heeft u geen antwoord daarop gekregen dan kan dit dus niet!

Zwembad Het Heersdiep mag u geen kleding of tassen mee t zwembad innemen! Deze dient u op te bergen in de kluisjes.

Wilt u een vriendin, zus, collega meenemen om het een keer te proberen? Geen probleem maar geef het even door!

Wilt u een proefles meedraaien dan dient u zich wel op te geven voor een proefles! Wij kunnen onze lessen dan voorbereiden op het aantal deelnemers! Dit kan middels een persoonlijk berichtje op Facebook, sms, whats-appje of e-mail.

Vriendelijk dank voor uw begrip!

Aangepast Lesrooster Aquasport en Balance lessen oktober

Maandag 10 oktober

Alle lessen vervallen daar wij helaas geen invaller hebben, excuses daarvoor!

Donderdag 20 oktober

Zwembad Den Kriek

9.00-9.45 uur Aquasportles vervalt!

De avondlessen in zwembad Het Heersdiep gaan wel door!!

Wel bieden wij u de mogelijkheid om deze lessen in te halen en wel op de onderstaande uren en locaties

U kunt inhalen op de volgende lesuren:

Zwembad Den Kriek

Woensdag 19.45-20.30 uur Aquasport

Donderdag 9.00-9.45 uur Aquasport

Zaterdag 16.30-17.15 uur Aqua Bootcamp> u doet mee op u eigen tempo

Zwembad Het Heersdiep

Donderdag 19.45-20.30 uur Aquasport

20.30-21.15 uur Aqua Bootcamp> u doet op u eigen tempo mee

Lesrooster alle Aquasport en Balance lessen

zwembad Het Heersdiep

Maandag

19.00-19.45 uur Aquasport **VOL**

19.45-20.30 uur Aquasport **VOL**

20.30-21.15 uur Aqua Slim Fit

Donderdag

19.00-19.45 uur Aquasport

19.45-20.30 uur Aquasport

20.30-21.15 uur Aqua Bootcamp



Zwembad Den Kriek

Woensdag

19.00-19.45 uur Aqua Slim Fit

19.45-20.30 uur Aquasport

Donderdag

9.00-9.45 uur Aquasport

Zaterdag

15.45-16.30 uur zeemeermin training **Nieuw**

16.30-17.15 uur Aqua Bootcamp Breezand

17.15-18.00 uur Aqua Slim Fit



Zeemeermin training

Zeemeerminnen spreken al eeuwen tot de verbeelding. Over de hele wereld bestaan mythen en sagen hierover. Maar heb je ze ooit in het echt gezien?



Zwemmen als een zeemeermin. De nieuwste trend, mede ingang gezet door de populaire jeugdserie *H2O* en *Mako mermaids*.

Super hot in Amerika en nu ook in Breezand!



Zwemmen als een zeemeermin of zeemeerman, dat is nu ook te leren in het zwembad Den Kriek!

In de lessen leren de kinderen alles om een zeemeermin of zeemeerman te zijn.

Je leert ook hoe je het beste kunt zwemmen met een staart en hoe je langer onder water blijft. Wij gebruiken de vin bij onder water

technieken en spelletjes. Je leert veilig gebruik te maken van de staart.

Als je het goed doet, kan je heel hard gaan!

Het is gewoon super leuk om te doen!!!

Materialen

Een staart en monovin, duikbril en snorkel en overige materialen zitten bij de lessen in, maar kinderen kunnen ook een eigen staart meenemen. Er is de mogelijkheid de vinnen en diverse staarten via Aquasport en Balance aan te schaffen.

Voor wie?

Voor jongens en meisjes vanaf 8 jaar die in bezit zijn van zwemdiploma C.

Per les is er 1 zeemeermintrainer en is er plaats voor 8 zeemeerminnen en zeemeer mannen

Kosten

4 weken € 39,- (inclusief materiaal)

Tijden

zwembad Den Kriek Breezand

Zaterdag 15.45-16.30 uur

(bij vele opgave 2e les uur van 15.00-15.45 uur mogelijk)



Deze lessen starten vanaf december weer

Opgave daarvoor is nu mogelijk!

Fotograferen en filmen

Steeds vaker zien we mensen die vanuit de wachtruimte foto's of filmpjes aan het maken zijn van de Aquasportlessen of van hun kind. Zoals u zult begrijpen is dit vanuit het oogpunt van privacy van de andere kinderen en de medewerkers van Aquasport en Balance niet de bedoeling. Wij verzoeken u dan ook vriendelijk dit niet te doen. Tijdens de laatste les zorgen wij ervoor dat er een speciaal foto en filmmoment is waar u wel foto's mag maken van uw kind of uw kind kan filmen. Mocht u er bezwaar tegen hebben dat er op deze dag gefilmd en gefotografeerd wordt, meld dit dan aan een van onze medewerkers.



Facebook

Aquasport en Balance kunt u ook volgen op onze Facebook pagina "**Aquasport en Balance**".

Daarop plaatsen wij wekelijks onze nieuwtjes!

Met; wat we gaan doen in de les, of wat we gedaan hebben, over

Aquasport materialen, roosterwijzigingen, recepten en tips voor: voeding, ademhaling, oefeningen, handige apps, vakantie, websites ed.

De moeite waard om deze regelmatig te bezoeken!

Amsterdam City Swim 2016



Op **zondag 11 september** deden wij mee met de **Amsterdam City Swim**.

Samen met: zus **Barbara Smits**, dochter **Lynke Bijpost** en zoon **Beike Bijpost** als **Team ALS Margriet** en met vele andere doken wij de Amsterdamse grachten in voor de **Stichting ALS**

Met deze actie vragen alle deelnemers en de organisatie aandacht voor de ziekte ALS en brengen wij gezamenlijk geld bij een voor onderzoek naar deze meedogenloze ziekte!

De dag ervoor had zoon Beike een lelijke enkel blessure opgelopen en het was nog niet zeker of hij mocht deelnemen van de organisatie..

Op krukken naar de artsenpost...op voorwaarde dat:- hij zelf en ik zei dat hij kon zwemmen- 2 Senior Lifeguards(Lynke en ik) mee zwommen in t water - wij zelf het krukken probleem start en finish oploste kon hij door naar de EHBO post om in te tapen.

Ingetaped en wel liepen wij naar de start in een leuke zingende wave stonden we gezellig swingend en zingend op t plateau te wachten op t startschot! Beike gleed in t water en t ging goed met hem! Wij er achter aan.



Barbara was nooit een echte zwemmer maar had hard getraind, wij waren wel zwemmers en lagen bijna elke dag in t water. Op een rustig tempo van Barbara zijn we de 2km gaan doen. Het was prachtig om weer mee te maken. Nu was t water lekker warm 22,5C en goed weer voor publiek. Deze stonden en zaten in groten getale langs het parcours iedereen aan te moedigen. Wat mooi om te zien was dat!! In een paar waves voor ons zat een team met een ALS patiënt in een band die zo mee zwom, het hele team om hem heen loosde hem gezamenlijk naar de finish. De glimlach op zijn gezicht, goud waard!

Bij de finish stond Harrie weer klaar met de krukken en nog voor Beike op de kant was waren deze door de vrijwilligers aangereikt. We hadden Het geflikt, als team samen!! Super trots op ons team ALS Margriet!!



De eindstand van Amsterdam City Swim 2016 is € 2015998,84

Als Team ALS Margriet haalde wij het uiteindelijke bedrag van € 2230,74 op!!!

We danken u allen voor uw ondersteuning in welke vorm dan ook!! Namens Stichting ALS héél erg bedankt voor uw bijdrage!!



Meer informatie over de ziekte ALS vindt u ook op: <http://www.als.nl/wat-is-als/de-ziekte/>

Welke les of materialen ziet u graag een keertje terugkomen?

Elke week geven wij weer een andere les met andere materialen. En elke les is met hetzelfde materiaal weer anders. Vaak reageren jullie hierop "dit was zo leuke les!", "Die les van vorige week met een bepaald materiaal, muziek of oefening vonden wij heerlijk" Daarop vaak de vraag of wij de materialen, les of oefeningen willen herhalen.

De laatste week van dit seizoen willen wij dat graag voor jullie doen!

Dus stuur ons een mailtje met daarin; je lestijd en wat je graag nog eens wilt terugzien in de les! en deze zijn dan terug te zien in de laatste week van t seizoen!!

Vorig seizoen was er vraag naar de Dynapad!

Betaling

Een aantal deelnemers heeft nog niet betaald?!

Dan kunt u dit op onderstaande wijze voldoen.

Betaling dient voor **15 oktober** gedaan te zijn

U kunt voor of na de les gepast betalen middels een envelopje met naam en adres en lestijd erop.

U kunt het ook overmaken op

NL39 INGB 0006 1410 67 t.n.v. **D. Smits** o.v.v. **Aquasportles.....** (en dan de maand)

Heeft u nog vragen dan kunt u ons bereiken op onderstaand mailadres of telefoonnummer.

Tot in t water!

Desirée Smits

Aquasport en Balance

www.aquasportenbalance.nl

aquasportenbalance@outlook.com

06-20493228