

Nieuwsbrief Aquasport en Balance 2016-november



Hallo allen,

Hierbij de 6^e nieuwsbrief van dit jaar. Met daarin het volgende:

- lessen december
 - betaling Aquasporten
 - social media
 - opgave nieuwe periode
 - AquaBootcamp en **AquaPower**
 - Aqua Slim Fit
 - Zeemeermin training
 - regels zwembad
-

Lessen december

Het 10 weken Aquasport programma loopt af op **donderdag 3 november**.

Daarna gaat Desirée er voor 3 weken tussenuit! Even opladen en college volgen.

Vol energie en nieuw ideeën komt zij dan weer terug in december.

Dan is er voor 3 weken tot de kerstvakantie een aangepast programma

We starten donderdag **1 december** met 3 weeks programma

Let u op de data!!

Maandag 5 december en zaterdag 10 december vervallen!!

Zwembad Het Heersdiep

Maandag 12 en 19 december

19.00-19.45 uur Aquasport

19.45-20.30 uur Aquasport

5 december is het zwembad vanaf 16.00 uur gesloten i.v.m Sinterklaasviering

Donderdag 01/08/15 december

19.15-20.00 uur Aquasport

20.00-20.45 uur Aqua Power

Zwembad Den Kriek

Woensdag 07 /14/21 december

19.45-20.30 uur Aquasport

Woensdag 17 december

19.00-19.45 uur *Aqua Bootcamp*

Woensdag 14 en 21 december

19.00-19.45 uur *zeemeermin zwemmen*

Donderdag 01/08/15

9.00-9.45 uur

Zaterdag 03 en 17 december

15.45-16.30 uur *zeemeermin zwemmen*

16.30-17.15 uur *Aqua Bootcamp Breezand*

Kosten Aquasport 3 weken

1 x per week € 15,-
2x per week € 21,-
Per les € 7,50
Aqua Bootcamp € 19,50

Voor deze 3 weken kunt u zich nu al opgeven!

aquasportenbalance@outlook.com

U krijgt bericht op welk tijdstip u kunt deelnemen. Dit kan even duren ivm wifi op vakantie
Om op **zaterdag 7 januari** weer met een nieuw 10 weeks Aquasport programma te starten!!

Betaling

Denkt u nog even aan de betaling!! Een aantal heeft dit nog niet gedaan!!

Dan kunt u dit op onderstaande wijze voldoen.

Betaling dient namelijk **al** gedaan te zijn

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

U krijgt dan een bewijs van betaling retour!! Bewaar deze goed!!

U kunt het ook overmaken op

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

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 gedaan hebben, Aquasport materialen, roosterwijzigingen, tips voor voeding, ademhaling, oefeningen, handige apps, vakantie, websites ed. De moeite waard om deze regelmatig te bezoeken!

Aquasporten 2017

Het duurt nog even maar voor u t weet is het weer zover, start nieuw 10 weeks Aquasport programma!!

We starten met het nieuwe programma op **zaterdag 7 januari**!

Om overvolle lessen te voorkomen dient u zich van te voren op te geven. Zodat wij weten wie wanneer waar komt en niet voor een verrassing van een overvol bad van 25 personen staan.

We begrijpen dat als u al jaren meedoet dat u denkt, ze weten wel dat ik kom. Om er zeker van te zijn dat u ook bij ons op t deelname lijstje staat hadden wij graag gezien dat u zich wel opgeeft.

Dit kan middels een persoonlijk berichtje op Facebook, sms, whats-appje of e-mail.

Vriendelijk dank voor uw begrip!

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!

Om zeker er van te zijn voor een plekje op het tijdstip dat u wilt, kunt u zich nu al opgeven

aquasportenbalance@outlook.com

Vol = voll!

AquaBootcamp en AquaPower

In januari 2015 zijn wij in zwembad Den Kriek Breezand gestart met een kleine maar enthousiaste groep deelnemers! Er is nog plek! En t tijdstip zorgt er voor dat u goed aan uw avond begint! U kunt altijd een proefles meedoen om te kijken of u het wat vindt.

In Breezand maken wij gebruik van het hele zwembad dus ook het diepe gedeelte! Dit zorgt er weer voor vele nieuwe uitdagingen!!!



Durf jij deze uitdaging aan?!

Wat is AquaBootcamp?

Aqua Bootcamp is hard werken in 't water, uitdagend en afwisselend, afzien, diep gaan, samenwerken, doelmatig, kortom het beste uit jezelf willen halen!!

AquaBootcamp

- Verbetert je conditie
- Verbetert je long capaciteit
- Vergroot je spierkracht
- Vergroot je zwemvermogen
- Zorgt voor een goede vetverbranding
- heeft weinig impact op de gewrichten

De warmte in combinatie met de opwaartse druk van het water en de oefeningen zorgen ervoor dat deze sport nagenoeg blessurevrij is en de kans op overbelasting van spieren en gewrichten zeer gering is. In het water is men namelijk gewichtloos, dus nauwelijks last van gevoelige gewrichten.

Wij maken gebruik van diverse materialen, gewichten, waterweerstand, zwemtechnieken en elkaar! En alle spiergroepen komen aan bod!

Voor wie is AquaBootcamp?

Het is voor de fanatieke sporter maar ook voor de beginner op zoek naar een nieuwe uitdaging!

Een ieder wordt flink moe getraind op zijn eigen niveau!!

Ook mensen met overgewicht bewegen makkelijker in 't water en kunnen zo prima meedoen.

Weet u nog niet zeker of 't wat voor u is, geef u dan nu op voor een gratis proefles! Heeft u blessures dan raden wij u aan contact op te nemen met uw arts of therapeut of u hieraan kan deelnemen.

waar; zwembad Den Kriek te Breezand

zaterdag 16.30-17.15 uur

meenemen;

badkleding, handdoek, zwembril, eventueel badmuts

waar; zwembad Het Heersdiep

donderdag 20.30-21.15 uur AquaPower NIEUW!!



AquaPower

Tijdens deze lessen wordt een stevige workout gegeven met accent op kick, jump en fun

AquaPower is een pittige Aquasport workout met daarin verschillende trap, stoot en jump technieken. Door de waterweerstand ligt de intensiteit hoog! De hartslag mag flink omhoog bij de vele jumps en kicks

Deze Aquasport les combineert fun, tempo, jump's en kicks met alle voordelen van sporten in het water.

meenemen;

badkleding, handdoek, zwembril, eventueel schoentjes

kosten AquaBootcamp en AquaPower

1x per week € 65,-

2x per week € 80,-

per keer € 8,50

I'm not Dieting
I'm changing my
Lifestyle ♡

Aqua Slim Fit Samen afslanken in 10 weken

Wil je binnen tien weken je overtollige zomer kilo's kwijtraken?

Op een verantwoorde manier en onder begeleiding van een officiële diëtist en een professionele sportinstructrice?

Doe dan mee met de groeps cursus Aqua Slim Fit bij zwembad Het Heersdiep te Den Helder of zwembad Den Kriek te Breezand

Je herkent het vast wel: ongemerkt ben je in de loop der jaren wat kilo's aangekomen en het lukt niet om deze er weer af te krijgen. Dit is het moment om het aan te pakken!

Wij bieden u:

* 2x keer per week een professionele Aquasportles onder begeleiding van een professioneel zweminstructrice in zwembad Het Heersdiep te Den Helder of zwembad Den Kriek

* U sport in een groep met gelijkgestemden met dezelfde doelstelling .

* De beweging wordt persoonlijk afgestemd op uw tempo

Wekelijks professioneel wegen, vetpercentage en spiermassa bepalen, bloeddrukcontrole, omtrekmaten en BMI

* Eens in de twee weken een groepsbijeenkomst waarbij de diëtist u bijschoolt op het gebied van gezonde voeding.

* Individuele intake bij de diëtist met persoonlijk voedingsadvies

* Uw privacy wordt gewaarborgd.



Voor wie?

* Voor mannen en vrouwen, jong en oud.

* Voor iedereen die aan zijn of haar conditie wil werken

* Voor iedereen die gezond wil afvallen en er slanker uit wil zien

* Voor iedereen die toe is aan een nieuwe lifestyle



Waar?

zwembad Het Heersdiep te Den Helder zwembad Den Kriek te Breezand

Op maandag, woensdag, zaterdag (zie rooster)

kosten € 195,- waarvan een gedeelte wordt vergoede door de verzekering

Start: zaterdag 7 januari 2017

Dit is hét moment om te beginnen!

Schrijf u snel want **vol=vol!**

Inschrijven via: www.slim-fit.nu / E-mail: info@slim-fit.nu / Tel: 0634305194 Of vraag via deze weg om meer informatie

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?



de

Zwemmen als een zeemeermin. De nieuwste trend, mede ingezet door 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 december

zwembad Den Kriek Breezand

Zaterdag 3 en 17 december 15.45-16.30 uur en

woensdag 14 en 21 december 19.00-19.45 uur



Fotograferen en filmen

Steeds vaker zien we mensen die vanuit de wachtruimte foto's of filmpjes aan het maken zijn van de Aquasport lessen 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.

Let u nog even op het volgende :

-Het zwembad gaat voor de 1^e les om 18.45 uur open.

Bent u in de 2^e les dan bent u vanaf **19.30 uur** van harte welkom in het zwembad dit ivm verstoring van de 1^e les De 3^e les bent u vanaf 20.15 uur van harte welkom. Houdt u rekening met het praten onder elkaar voor de deelnemers in t bad

- zwembad Het Heersdiep: Maak gebruik van de kluisjes en doe daar u kleding en tas in. Deze mag u niet meenemen in t zwembad.

- zwembad Den Kriek: Maak gebruik van haakjes in de kleedkamer maar neem er niet meer dan 2 in beslag. U kunt u kleding laten hangen. Waardevolle spullen in de kluisjes opbergen op de gang!

-Bidon of waterflessen kunt u langs de zwembadrand plaatsen om te gebruiken tijdens of na de lessen.

Eten is niet toegestaan in t zwembad.

Vergeet u niet te drinken na de les?! U heeft ongemerkt veel vocht in t water verloren.

-Bent u klaar met de lessen en aankleden checkt u even of u alles meeheeft?! Afval kan in de daarvoor bestemde prullenbakken.

-Kunt u een keer niet dan kunt u altijd inhalen op een andere tijd maar geef dit ivm de grote van de groepen even door.

We danken u vriendelijk voor u begrip!

Tot in t water!

Desirée Smits

Aquasport en Balance

www.aquasportenbalance.nl

aquasportenbalance@outlook.com

06-20493228



Wilt u deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? Mailt u dan naar aquasportenbalance@outlook.com U ontvangt dan nog 1 mailtje dat u bent uitgeschreven
