



Hallo allen,

Allereerst wensen wij u

Gelukkig, gezond, goed, gezellig en spetterend 2018!!!



Hierbij de 1^e nieuwsbrief van dit jaar

Met daarin het volgende:

- Lesrooster verandering 2018
- Aquasport
- Aqua Bootcamp
- Aqua Slim Fit
- zeemeermin training
- Facebook
- regels zwembad

Lesrooster januari 2018

Maandag

Zwembad Het Heersdiep te Den Helder

18.30-19.15 uur Aquasport

19.15-20.00 uur Aquasport

20.00-20.45 uur Aquasport

Woensdag

Zwembad Den Kriek te Breezand

19.00-19.40 uur Aqua Slim Fit

19.40-20.20 uur Aquasport

20.20-21.00 uur AquaBootcamp

Donderdag

Zwembad Den Kriek te Breezand

9.00-9.45 uur Aquasport

Zwembad Het Heersdiep te Den Helder

18.30-19.15 uur AquaSlimFit

19.15-20.00 uur Aquasport

20.00-20.45 uur Aquasport

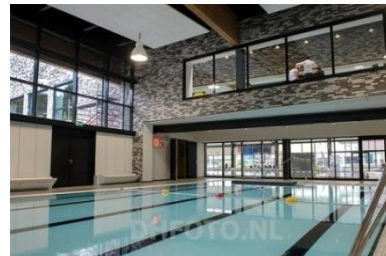
Zaterdag

Zwembad Den Kriek Breezand

15.45-16.30 uur zeemeermin training

16.30-17.15 uur AquaBootcamp

17.15-18.00 uur Aqua Slim Fit



Start woensdag 17 januari 2018

U kunt zich nog opgeven voor de lessen voor de serie die start januari 2018!

Voor elke reeks dient een ieder zich weer op nieuw op te geven

Houdt u er rekening mee dat **VOL = VOL**

Wilt u lessen inhalen? Vraagt u dan even bij ons of er een plekje vrij is op het tijdstip dat u wilt.

Kom niet zomaar, daar een aantal lessen echt vol zitten en er niemand meer bij kan!

Dit kan middels een mail of whatsapp. Krijgt u geen antwoord ga er dan niet vanuit dat t kan.

Dit kan alleen als u antwoord met tijdstip van ons heeft gehad!

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!

Vriendelijk dank voor uw begrip!

Aquasport

Goede voornemens voor **2018**? Bent u er alweer klaar voor na de volle feestdagen? Wij hebben er weer zin in!

We starten **woensdag 17 januari** weer met een nieuw swingend en sportief seizoen!

Wat is Aquasport? Aquasport is conditietraining en ontspanning op muziek in het water. De spierversterkende oefeningen die u doet in borstdiep water verbeteren uw uithoudingsvermogen, versterken uw spieren en stimuleren uw hartfunctie.

De warmte van het water in combinatie met de opwaartse druk van het water en de oefeningen zorgen er voor dat deze sport bijna blessurevrij is en de kans op overbelasting van spieren en gewrichten gering is.

Voor wie is Aquasport? Aquasport is er voor iedereen vanaf 15 jaar! Jong, oud, dik of dun, man of vrouw!

U hoeft er niet voor te kunnen zwemmen daar het in borstdiep water wordt gegeven.

Het is geschikt voor beginners en gevorderden omdat u zelf het tempo bepaald!

Heeft u een blessure of bent u zwanger dan kunt u in overleg met uw arts en ons meedoen.

Hoe wat waar en wanneer? Het lesrooster staat hierboven aangegeven.

Opgave kan via aquasportenbalance@outlook.com of 06-20493228

Vol = vol!

Kosten reeks van 10 weken Aquasport

1x per week € 55,-

2x per week € 80,-

losse les € 7,50

AquaBootcamp

In januari 2015 zijn wij in zwembad Den Kriek Breezand gestart met een kleine maar enthousiaste groep deelnemers! Zij gaan er nog steeds voor!! 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

woensdag 20.20-21.00 uur

zaterdag 16.30-17.15 uur

meenemen:

badkleding, handdoek, zwembril (is ook aanwezig), eventueel badmuts



kosten AquaBootcamp

1x per week € 65,-

2x per week € 80,-

per keer € 8,50

Aqua Slim Fit

Samen afslanken in 10 weken

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

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 groepscursus 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 woensdag ,donderdag en zaterdag (zie rooster)

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

Start: woensdag 17 januari 2018

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

The 3 C's in life:
Choice, Change, Change.
You must make the
Choice,
to take the
Chance,
if you want anything
in life to
Change.

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 7jaar 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)

zwembad Den Kriek Breezand

Zaterdag 15.45-16.30 uur

start **zaterdag 20 januari**



Zeemeermin training gevorderden

Op vele verzoek starten we met een nieuwe training voor de kids die al met de monovin en staart kunnen zwemmen! Zeemeermin training voor gevorderden. Dit is speciaal voor de kids die de training van 4 weken hebben gevolgd! Je leert om nog langer onder water te blijven, trucs en veel plezier te hebben! Een leuke sportieve training onderwater!!

Kosten

10 weken voor € 75,- (inclusief materiaal)

zwembad Den Kriek Breezand

zaterdag 15.45-16.30 uur

bij voldoende deelname **starten we zaterdag 20 januari**

Facebook



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

Met; wat we gaan doen in de les, of gedaan hebben, Aquasport materialen, roosterwijzigingen, tips voor voeding, ademhaling, oefeningen, handige app's, blog's, boeken, vakantie, websites ed.

Daarop plaatsen wij wekelijks onze nieuwtjes!

De moeite waard om deze regelmatig te bezoeken!

Let u nog even op het volgende :

-Let zwembad gaat voor de 1^e les om **18.25/18.55** uur open.

Bent u in de 2^e les dan bent u vanaf **19.00** uur van harte welkom in het zwembad dit ivm verstoring van de 1^e les De 3^e les bent u vanaf **19.45 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