



ZC Aqualero is de zwemclub voor Leek, Roden en omstreken. **ZC Aqualero** heeft gediplomeerde trainers en de leden komen uit Leek, Roden en wijde omgeving.

Er wordt gezwommen in het Zwemkasteel "Nienoord" te Leek en in het zwembad van Sportcentrum "de Hullen" te Roden.

ZC Aqualero heeft mogelijkheden tot reddingszwemmen, wedstrijdzwemmen, trimzwemmen of masterzwemmen.

Reddingszwemmen

Bij de afdeling reddingszwemmen mag je beginnen als je in het bezit bent van minimaal de zwemdiploma's A en B.

In de maanden september tot en met december wordt er bij het reddingszwemmen veel geoefend op de zwemslagen. Om vervolgens in januari te beginnen met het oefenen voor de KNBRD-Brevetten.

Voor de brevetten wordt eenmaal per jaar afgezwommen, vlak voor de zomervakantie.

Wedstrijdzwemmen

Bij de afdeling wedstrijdzwemmen gaat het om snelheid.

Je leert tijdens de trainingen de technieken van alle slagen; schoolslag, rugslag, vlinderslag en vrije slag goed onder de knie te krijgen.

ZC Aqualero is aangesloten bij de KNZB.

De thuiswedstrijden worden gezwommen in Leek. De andere wedstrijden worden in de provincies Groningen en Drenthe gezwommen. De wedstrijden worden over het algemeen gehouden op de zaterdagmiddag/avond.

Trimgroep / Masters

Wanneer je ouder bent dan 25 jaar, en graag een zwemtraining wilt volgen, kun je bij **ZC Aqualero** zwemmen bij de masters.

Wanneer je wel graag wilt bewegen, maar niet altijd baantjes wilt zwemmen, heeft **ZC Aqualero** ook een trimgroep.

Proeflessen

Ter kennismaking zijn de eerste 3 lessen gratis.

LEEK:

Wedstrijdzwemmen

Maandag: 17.00 – 18.00 uur
1993 en later
18.00 - 19.00 uur
1992 en eerder

Dinsdag: 18.00 – 19.00 uur
1992 en eerder

Donderdag: 18.00 – 19.00 uur
Alle leeftijden

RODEN:

Woensdag

Reddingszwemmen

16.45 – 17.30 uur

Instroom

17.30 – 18.15 uur

Vervolg

Wedstrijdzwemmen

16.45 - 18.15 uur (voor iedereen die 100m vrije slag kan zwemmen)

Donderdag:

Trimzwemmen

21.30– 22.15 uur

Masterzwemmen

21.00 – 22.00 uur

Neem ook eens een kijkje op onze website:
www.aqualero.com

Voor verdere inlichtingen of aanmelding:

Secretariaat:

Ingrid Swint

secretaris@aqualeero.com



INFORMATIE

ZWEMCLUB

ZC AQUALERO