

SAMZWEM CURSUS

AQUAFITNESSTRAINER C

In deze dag wordt de basis gelegd van werken in en met water voor een zogenaamde ClubTrainer (iemand die af en toe even moet invallen). Naast de fysieke watereigenschappen wordt veel tijd besteed aan het leren en combineren van de basisbewegingen (benen en armen). De SWEAT-formule zal worden gebruikt voor het verhogen van de intensiteit EN het vinden van variatie.

PRAKTISCHE INFORMATIE

DATUM EN TIJD:	Maandag 5 oktober van 8.15 – 15.15 uur
CURSUS-LOCATIE:	“Molenduinbad”, Eenerstraat 1 te Norg
DOCENT:	Katrien Lemahieu van Kataqua
KOSTEN SAMZWEM-LID:	€ 75,-
KOSTEN GEEN SAMZWEM-LID:	€ 192,39
OPGAVE:	Voor 21 september 2020
CORONA-MAATREGELEN:	Ieder zwembad heeft een eigen Corona-beleid. Check hiervoor de site van het zwembad

Voor opgave stuur een e-mail met je naw-gegevens en de naam & locatie werkgever naar h.oosting@debonteweaver.nl. Mocht niet uzelf maar uw werkgever de factuur voldoen dan ontvangen we hiervan graag de gegevens waaraan wij de factuur kunnen richten.

