

**WILGENHOEKSE ZWEM EN POLO CLUB AL 75 JAAR  
AKTIEF IN DE ZWEMSPORT**

ELEMENTAIRZWEMMEN,  
Zwem - ABC

RECREATIEFZWEMMEN,  
Zwemvaardigheidsdiploma's

RECREATIEFZWEMMEN,  
Voor volwassenen, o.a. "Swimjogging"

WEDSTRIJDZWEMMEN

WATERPOLO

SYNCHROONZWEMMEN

TRIATHLON - ZWEMTRAINING

Info: B.Teunissen, Tel. 0299-431113

**WZ&PC**



## IS AKTIEF IN:

**Elementairzwemmen**

**A en B diploma's**

**Recreatiefzwemmen**

**basiszwemdiploma's**

**zwemvaardigheidsbrevetten**

**Recreatiefzwemmen voor volwassenen,**

**o.a. „Swimjogging“**

**Wedstrijdzwemmen**

**Waterpolo**

**Kunstzwemmen**

**Triathlon-zwemtraining**

**WZ&PC**



## **ELEMENTAIRZWEMMEN**

Dit leeszemmen ( opleiden voor het A- en B-diploma ) vindt plaats op dinsdag- en vrijdagavond in 2 groepen van 3/4 uur, te beginnen vanaf 17:30 uur, o.l.v. gediplomeerd kader. Zwemmen in "Waterland" is een "must".

## **RECREATIEFZWEMMEN**

Voor jongens en meisjes die in het bezit zijn van zwemdiploma A en B. Afhankelijk van ervaring wordt de jeugd ingedeeld in 4 groepen, op dinsdag- en vrijdagavond, basisgroep 1e en 2e jaar, zwemvaardigheidsgroep en jeugdgroep.

## **RECREATIEFZWEMMEN VOOR VOLWASSENEN**

Deze kunnen bij W.Z.&.P.C. recreatief zwemmen op donderdagavond van 21:00 - 22:00 uur.

Naast de gelegenheid tot echt vrij zwemmen, ook ruimte tot deelname aan " swimjogging" en "trimzwemmen".

## **WEDSTRIJDZWEMMEN**

Trainingsmogelijkheden op 5 ochtenden en 3 avonden per week.

Vrijwel elke zondag een wedstrijd in het seizoen van september t/m juni.

Vooral aandacht voor de techniek van school- en vlinderslag, borst- en rugcrawl, nemen van keerpunten, starten en het opvoeren van het uithoudingsvermogen.

## **WATERPOLO**

Training 2 maal in de week.

Per competitie worden gemiddeld 2 wedstrijden per maand op zaterdagmiddag of zaterdagavond gespeeld.

Ideaal voor zwemmers en zwemsters, die **en** met een bal **en** in teamverband in het water actief willen zijn.

## **KUNSTZWEMMEN**

W.Z.&.P.C. traint op zaterdagmiddag van 16:00 tot 18:00 uur.

Om de algemene conditie op peil te houden, wordt ook op dinsdag- en vrijdagavond, bij de recreatieve afdeling getraind.

## **TRIATHLON-ZWEMTRAINING**

Een W.Z.&.P.C. activiteit, die onder deskundige leiding wordt gegeven, o.a. het verbeteren van de borstcrawl en het uithoudingsvermogen.

Training 1 of 2 keer per week is mogelijk.

Voor meer informatie kunt u zich wenden tot onderstaande bestuursleden:

B.Teunissen	Tel. 0299 - 431113
A.Kikkert	Tel. 0299 - 435084
G.Douna	Tel. 0299 - 431520



# WILGENHOEKSE ZWEM EN POLO CLUB

al 75 jaar actief in de zwemsport:

**ELEMENTAIRZWEMMEN**  
zwem - ABC

**RECREATIEFZWEMMEN**  
zwemvaardigheidsdiploma's

**RECREATIEFZWEMMEN**  
voor volwassenen, o.a. 'Swimjogging'

**WEDSTRIJDZWEMMEN**

**WATERPOLO**

**SYNCHROONZWEMMEN**

**TRIATHLON-ZWEMTRAINING**

WZ&PC

75  
jaar



## **ELEMENTAIRZWEMMEN**

Dit leszwemmen (zwem-ABC) vindt plaats op dinsdag- en vrijdagavond in 2 groepen van 3/4 uur, te beginnen vanaf 17:30 uur, o.l.v. gediplomeerd kader. Zwemmen in 'Waterland' is een 'must'.

## **RECREATIEFZWEMMEN**

Voor jongens en meisjes die in het bezit zijn van zwemdiploma A en B of C. Afhankelijk van de ervaring wordt de jeugd ingedeeld in 4 groepen, op de dinsdag en vrijdagavond voor zwemvaardigheidsdiploma's, en het (ik-zwemplan) van de KNZB.

## **RECREATIEFZWEMMEN VOOR VOLWASSENEN**

Deze kunnen bij W.Z. & P.C. recreatief zwemmen op donderdagavond van 21:00 - 22:00 uur. Naast de gelegenheid tot echt vrij zwemmen, ook ruimte tot deelname aan 'swimjogging' en 'trimzwemmen'.

## **WEDSTRIJDZWEMMEN**

Trainingsmogelijkheden op 4 ochtenden en 3 avonden per week. Vrijwel elke zondag een wedstrijd in het seizoen van september t/m juni. Vooral aandacht voor de techniek van school- en vlinderslag, borst-en rugcrawl, nemen van keerpunten, starten en het opvoeren van het uithoudingsvermogen.

## **WATERPOLO**

Training 2 maal in de week. Per competitie worden gemiddeld 2 wedstrijden per maand op zaterdagmiddag of zaterdagavond gespeeld. Ideaal voor zwemmers en zwemsters, die èn met een bal èn in teamverband in het water actief willen zijn.

## **SYNCHROONZWEMMEN**

W.Z. & P.C. traint op zaterdagmiddag van 16:00 tot 18:00 uur. Om de algemene conditie op peil te houden, wordt ook op dinsdag- en vrijdagavond bij de recreatieve afdeling getraind.

## **TRIATHLON-ZWEMTRAINING**

Een W.Z. & P.C. activiteit, die onder deskundige leiding wordt gegeven, o.a. het verbeteren van de borstcrawl en het uithoudingsvermogen. Training 1 of 2 keer per week is mogelijk.

Voor meer informatie kunt u zich wenden tot onderstaande bestuursleden:

B. Teunissen tel. 0299 - 43 11 13  
A. Kikkert tel. 0299 - 43 50 84  
G. Douna tel. 0299 - 43 15 20

