



SCHOONSPRINGEN

Durf jij achteruit van de duikplank te springen of een salto te maken? Dat ga je leren met zomin mogelijk spetters bij de landing in het water!



WEDSTRIJDZWEMMEN

Zo mooi en hard zwemmen als je kunt, dat leer jij bij wedstrijdzwemmen. In alle zwemslagen wordt je getraind, dus; school-, rug, en vlinderslag en natuurlijk borstcrawl!

GA OOK ZWEMMEN BIJ AZC!

Heb je minimaal een A-diploma, kom dan lekker bij AZC zwemmen. De eerste 4 trainingen zijn gratis, zo kun je ervaren hoe leuk het is! Vul je gegevens in en lever dit formulier in bij de train(st)er:

Naam: _____
 Adres: _____
 Pstc/wnplts: _____
 e-mail: _____
 telefoon: _____

Of stuur een mail met deze gegevens naar:

kennismakenmet@azc-alphen.nl

Wat kun je bij AZC allemaal doen

Bij AZC kun je 4 zwemsporten beoefenen en veel plezier maken! Kun je nog niet kiezen, maak dan kennis met al deze sporten!

WATERPOLO

Een echte teamsport voor stoere jongens en meiden. Hier leer je naast snel zwemmen, gooien en vangen van de bal en natuurlijk doelpunten scoren!



SYNCHROONZWEMMEN

Solo of in een team in het water dansen op muziek? Met je mooiste badpak optreden? Dat leer jij met synchroonzwemmen!



AANVULLENDE INFO

Surf of zwem snel naar:

www.azc-alphen.nl

STARTEN BIJ AZC

We hopen dat je met deze gymles in het zwembad enthousiast bent geworden voor de zwemsport. Hieronder vind je bij de diverse zwemsporten de trainingstijden waarin je 4x gratis mag meedoen.

SCHOONSPRINGEN

*Zwembad de Hoorn, Van Foreestlaan 4 Alphen ad Rijn
Donderdag van 18:00 – 19:00 uur*

WEDSTRIJDZWEMMEN

*Zwembad Aquarijn, Cantharel 10 Alphen ad Rijn
Dinsdag van 18:00 – 19:00 uur
Voor groep 7/8
Vrijdag van 18:00 – 19:00 uur*

IK KAN NOG NIET KIEZEN, WAT DAN?

*Maak dan kennis met alle 4 de zwemsporten:
Zwembad Aquarijn, Cantharel 10 Alphen ad Rijn
Zaterdag van 10:00 – 11:00 uur*

WATERPOLO

*Zwembad Aquarijn, Cantharel 10 Alphen ad Rijn
Woensdag van 14:30 – 15:30 uur
of
Zondag van 9:30 – 10:30 uur*

SYNCHROONZWEMMEN

*Zwembad Aquarijn, Cantharel 10 Alphen ad Rijn
Zaterdag van 09:00 – 10:00 uur*

OUDERS OPGELET!

*Ook voor ouders geldt de gratis kennismaking met 4 trainingen.
Wilt u –net als uw zoon of dochter- ook gezond actief worden in het water? Neem dan snel contact met ons op voor de mogelijkheden!*

AANMELDEN

*Meld je aan via:
kennismakenmet@azc-alphen.nl*

*Dit adres is ook de gebruiken voor
aanvullende informatie!*



AANVULLENDE INFO

Surf of zwem snel naar:

www.azc-alphen.nl