

# Zwemmen in groepsverband

Instromen is altijd mogelijk!!

**Start:** do.3 november 2011

**Tijd:** 11.15 tot 14.15 uur

**Leeftijd:** 40 jaar en ouder

**Waar:** Het Marnix,  
Marnixplein 1

**Kosten:** normaal € 3,80.

**Nu € 2,75!!**

Voorwaarde:

**Zwemdiploma en  
inschrijven zijn verplicht!**

**Bent u 40 jaar of ouder, heeft u zin om lekker te bewegen én nieuwe mensen te ontmoeten, maar heeft u een smalle beurs?**

**Kom dan iedere donderdag zwemmen in het warmwaterbad van Het Marnix, onder professionele begeleiding. Nu met 25% korting op de entreprijs!**

We starten met zwemmen. Daarna komen we onder het genot van een kop koffie samen om elkaar beter te leren kennen en om te praten over verschillende (gezondheids-) onderwerpen.

Inschrijven?

Dit kan bij Joost door te bellen naar telefoonnummer 023-5327044, of te mailen naar: [centrum@sciandri.com](mailto:centrum@sciandri.com).

# Zwemmen in groepsverband

## **Zwemmen is zeer geschikt voor mensen met gezondheidsklachten.**

Deze activiteit is dan ook speciaal bedoeld voor mensen die op één of andere wijze last hebben van hun gezondheid.

De activiteit is als volgt ingedeeld:

11.15-11.45 uur	Ontvangst + omkleden
11.45-12.45 uur	Zwemmen
12.45-14.15 uur	Omkleden + koffie drinken

### **De voordelen van zwemmen:**

- Het water zorgt voor minder belasting van de gewrichten.
- Zwemmen is, juist in groepsverband, erg gezellig.
- Zwemmen is van alle sporten het minst blessuregevoelig.
- Zwemmen is een sport waarbij het gehele lichaam getraind wordt.

**Kom vanaf donderdag 3 november 2011 ook gezellig  
zwemmen in Het Marnix!**

**Let op:  
Zwemdiploma en inschrijven zijn verplicht!**