

Heb je nooit leren zwemmen en wil je met je (klein)kind toch eens naar het zwembad?  
Heb je ooit 1 slag geleerd en wil je graag een nieuwe slag aanleren?  
VITA Zwemschool kan je hierbij helpen.

Als je graag schoolslag wil leren zwemmen, schrijf je dan in voor ons lespakket: **Start2swim**.  
Als je graag crawl wil leren zwemmen, schrijf je dan in voor ons lespakket: **Start2crawl**.

#### Techniek crawl:

Het lichaam ligt in buiklig horizontaal in het water (van hoofd tot voeten)  
De voeten/benen bewegen gestrekt op en neer  
De armen bewegen in tegenovergestelde richting (al dan niet gelijktijdig)  
De armen maken een lange bewegingsbaan op de schouderlijn onder water  
Het inademen gebeurt zijwaarts zonder het hoofd op te tillen, het uitademen onder water.

#### Techniek schoolslag:

Tijdens het glijden liggen lichaam en hoofd horizontaal in het water  
De arm- en beenbeweging worden symmetrisch uitgevoerd  
De benen worden geplooid, gespreid en daarna met gehoekte voeten gesloten  
De armen worden gestrekt gespreid, samengebracht voor de borst en aan het wateroppervlak teruggevoerd  
Het inademen gebeurt tijdens het samenbrengen van de armen, het uitademen onder water

Kan je zwemmen, maar wil je nog wat extra tips om je slag te vervolmaken?  
Heb je nood aan opbouw om een bepaald doel te bereiken?  
Of wil je rustig baantjes zwemmen?  
VITA Zwemschool kan je hierbij helpen.

Als je focus vooral ligt op conditioneel schoolslag zwemmen, schrijf je dan in voor ons lespakket:  
**Keep-on-swimming**.  
Als je focus vooral ligt op conditioneel crawl zwemmen, schrijf je dan in voor ons lespakket: **Continue-to-crawl**.

1 lespakket bestaat uit 8 lessen en kost 75 euro.

Maximum 10 zwemmers per groep.