

CURSUSSEN EN CORE STABILITY VOOR VOLWASSENEN				
	DINSDAG	DONDERDAG	ZATERDAG	ZATERDAG
	Topsportal	Topsportal	Topsportal	Rooigem
Start to crawl je kan geen crawl				16u30 17u15 of 17u15 - 18u00
Basistechniek crawl verbeteren je kan crawl maar je kan niet lang genoeg zwemmen				16u30 - 17u15 of 17u15 - 18u00
Trainen in crawl en verbeteren techniek je zwemt al 400m en meer en je wilt leren sneller zwemmen of gewoon trainen				16u30 - 18u00
Core stability Spierverstevigende oefeningen	19u30 - 20u30	19u00 - 20u00 of 20u00 - 21u00	9u30 - 10u30	