Welkom bij zwemsportvereniging Natare. Wat leuk dat uzelf of uw kind bij ons komt zwemmen. Wij kijken er dan ook naar uit om uzelf of uw kind op de juiste manier de zwemtraining te geven.

Tijdens de training hebben we een paar voorschriften die worden gebruikt om een op zo’n goed mogelijke manier te trainen. Hieronder staat per trainingsuur vermeld wat er nodig is.

Ten eerste geld voor alle badpakken en zwembroeken dat het om de strakke vorm gaat. Dit omdat het een stuk makkelijker zwemt dan een loshangende zwembroek.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dag + tijdstip** | **Training** | **Benodigdheden** |
| Maandag 18:00-18:45 | Zwemtraining | Badpak of zwembroek  Zwemflippers  Duikbrilletje |
| Maandag 18:45-19:30 | Zwemtraining | Badpak of zwembroek  Zwemflippers  Duikbrilletje |
| Maandag 19:30-20:30 | Masters | Badpak of zwembroek  Duikbrilletje  Eventueel handpeddels en t shirt |
| Maandag 20:30-22:00 | Waterpolo | Zwembroek  Waterpolo cap (in overleg met trainer) |
|  |  |  |
| Dinsdag 18:00-19:00 | Zwemtraining | Badpak of zwembroek  Zwemflippers  Duikbrilletje |
| Woensdag 18:00-19:00 | Waterpolo | Badpak of zwembroek  Waterpolo cap (in overleg met trainer) |
| Woensdag 20:00-21:15 | Waterpolo | Badpak  Waterpolo cap (in overleg met trainer) |
| Donderdag 18:00-19:00 | Zwemtraining | Badpak of zwembroek  Zwemflippers  Duikbrilletje |
| Vrijdag 21:30-23:00 | Waterpolo | Zwembroek  Waterpolo cap (in overleg met trainer) |
| Zaterdag 11:00-11:45 | Zwemvaardigheid | Badpak of zwembroek  Zwemflippers  Duikbrilletje  Lange broek, lang shirt en schoenen |

Wij hopen dat we u voldoende hebben geïnformeerd. Voor vragen kunt u altijd een berichtje doen aan [vragen@natare.nl](mailto:vragen@natare.nl)

Met vriendelijke groet,

Zwemsportvereniging Natare