

# banen zwemmen is leuk

## Doe jij mee aan de 'banenzwemclinic'?

Wil jij meer gaan bewegen? Lijkt banen zwemmen je wel wat? Zin om er in te duiken, maar hik je er ook wel tegenaan om de eerste stap te zetten? Doe dan mee aan de 'banenzwemclinic' !

### Wat kun je verwachten?

We verzamelen op donderdagavond 7 november 2013 om 19.00 uur in zwembad de Blauwe Golf. Onder het genot van koffie of thee ontdek je jouw motieven en sporttype en leer je wat jij nodig hebt om banen zwemmen leuk te blijven vinden.

Rond 20.30 uur duiken we in het water. Je:

- maakt kennis met zwemopdrachten die bij je passen
- krijgt technische tips waardoor zwemmen gemakkelijker gaat
- doet een zwemtest
- leert, als je wilt, de beginselen van de borstcrawl
- probeert verschillende materialen uit.

Rond 21.30 uur praten we na en bekijken we alvast een paar filmpjes, 22.00 uur is het afgelopen.

### Na de 'banenzwemclinic' ontvang je:

- een filmpje van jezelf met techniek advies
- een persoonlijk trainingsprogramma voor 6 weken
- richtlijnen en zwemtips voor jouw sporttype
- 25% korting op het e-book 'Banen zwemmen is leuk' dat begin 2014 verschijnt.

## Zin om er in te duiken? Meld je nu aan!

**Betaal tot 20 oktober 2013 de speciale YOU Goutum prijs € 19,-**

Na 20 oktober kost de banenzwemclinic € 24,95.

Naam: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Telefoonnummer: \_\_\_\_\_

e-mailadres: \_\_\_\_\_

Of meld je aan door deze informatie in een mail te sturen naar [info@propulztp.nl](mailto:info@propulztp.nl)

'Banenzwemmen is leuk' is een product van Propulz.tP [www.propulztp.nl](http://www.propulztp.nl) [www.banenzwemmenisleuk.nl](http://www.banenzwemmenisleuk.nl)