

Informatiefolder

Zwemmen in Elysium



Dolfijn zwemles

Leren zwemmen is in ons waterrijke land heel belangrijk. Wanneer kinderen goed kunnen zwemmen, is dat een zorg minder. Leer je kind daarom zwemmen volgens het zwem-ABC. A is aanleren, B is beter worden en C is complete zwemvaardigheid. Met het complete zwem-ABC diploma op zak kunnen kinderen veilig en zelfstandig in, om en op het water spelen. Tijdens de zwemlessen leren kinderen spelenderwijs de nodige zwemvaardigheden, genieten ze van het water en zijn ze gezond en sportief bezig. Elysium heeft de Licentie Nationale Zwemdiploma's waardoor we de onderstaande diploma's mogen uitbrengen.



Vanaf vier jaar kunnen kinderen al starten met de zwemles voor het A-diploma. Diverse onderzoeken wijzen uit dat kinderen tussen hun viereeneenhalf en vijfde jaar over de juiste motoriek beschikken om goed te leren zwemmen en het ook leuk vinden. Ieder kind leert op het eigen tempo. Wanneer een kind op vijfjarige leeftijd start met zwemles, gaan wij voor het behalen van het complete zwem-ABC uit van gemiddeld van 72 klokuren. Uitgangspunt voor het gemiddelde kind om diploma A te halen is een lesduur van in totaal 48 klokuren. Voor diploma B staan nog eens 12 klokuren, en voor C nog 12 klokuren. Een kind is pas zwemveilig en zwemvaardig na het behalen van het complete zwem-ABC.

We streven er naar om de kinderen een verantwoorde zwemles aan te bieden met als uitgangspunt dat water als plezierig wordt ervaren. Wij werken zonder drijfmiddelen, d.w.z. géén kurken of bandjes. Zodat uw kind vanaf het begin weet wat het kan en alle invloeden van het water leert ervaren. De inschrijven voor de zwemles kan alleen maar via zwemmeninelysium@gmail.com Zodra uw kind aan de beurt is, krijgt u een mail waarin staat dat uw kind is uitgenodigd om te komen zwemmen. De wachttijd is voor doordeweekse lessen is 2 a 3 maanden en de zaterdag lessen 12 maanden.

Binnen de dolfijn zwemlessen zijn er in Elysium twee mogelijkheden. U kunt doordeweeks of op zaterdag zwemmen. De doordeweekse zwemgroepen bestaan uit maximaal 8 kinderen, welke individueel worden doorgeschoven wanneer zij het juiste niveau hebben bereikt. De kosten van de 16-lessenkaart voor het dolfijn zwemmen doordeweeks zijn € 104,00 In de opleidingsweg naar het A-diploma, zijn er 5 niveaus. Er wordt twee keer per week een half uur gezwommen van 07.15 of vanaf 07.45 uur. Indeling dolfijn zwemmen doordeweeks:

Code	Niveau	Dagen	Tijden
1	Instroom	Maandag & Woensdag	07.15 – 07.45 uur
2	Ondiep	Maandag & Woensdag	07.15 – 07.45 uur
3	Halfdiep	Maandag & Woensdag	07.45 – 08.15 uur
4	Diep	Dinsdag & Vrijdag	07.15 – 07.45 uur
5	Opleiding A	Dinsdag & Vrijdag	07.15 – 07.45 uur
6	Opleiding B	Dinsdag & Vrijdag	07.45 – 08.15 uur
7	Opleiding C	Dinsdag & Vrijdag	07.45 – 08.15 uur

De zaterdag zwemgroepen zwemmen met 5 kinderen in de groep. De kosten van de 8-lessenkaart voor het dolfijn zwemmen op zaterdag zijn € 104,00 Er wordt een keer per week veertig minuten gezwommen van 07.15 tot 09.55 uur. Indeling dolfijn zwemmen zaterdag:

Code	Omschrijving	Dagen	Tijden
1	Instroom	Zaterdag	07.15 – 07.55 uur
2	Ondiep	Zaterdag	07.15 – 07.55 uur
3	Halfdiep	Zaterdag	07.55 – 08.35 uur
4	Diep	Zaterdag	08.35 – 09.15 uur
5	Opleiding A	Zaterdag	08.35 – 09.15 uur
6	Opleiding B	Zaterdag	09.15 – 09.55 uur
7	Opleiding C	Zaterdag	09.15 – 09.55 uur

Baby Dolfijn Zwemmen

Vriendjes worden met het water staat voorop bij deze lessen. Stap voor stap worden de kleine woelwaters doormiddel van spelmaterialen en kinderliedjes vertrouwd gemaakt met het water. Geen kind is gelijk in zijn/haar ontwikkeling. Vanaf 2 maanden kunnen ouders samen met de kinderen op les. Met leeftijdgenootjes het water ontdekken onder begeleiding van gediplomeerde zwemonderwijzer in een heerlijke watertemperatuur van 32°C. Dat is 'Baby Dolfijn Zwemmen'.

Baby dolfijn Zwemmen wordt gegeven op maandag en vrijdagochtend. U krijgt dan een half uur zwemles. De kinderen zijn ingedeeld op leeftijd. Zwemkleding is verplicht i.v.m. de hygiëne in het zwembad. Aan het einde van iedere cursus van 13 weken ontvangen alle kinderen die doorgaan naar de volgende groep een certificaat en tijdens de achtste les wordt een onder water foto van uw kind gemaakt, die u de laatste les ontvangt. De laatste les wordt er met kleding gezwommen.

De kosten voor een cursus van 13 weken bedraagt € 94,00. Dit geldt voor één volwassen persoon en één kind. Als u met twee kinderen zwemt betaald u € 142,00. Ook is er de mogelijkheid van een knipkaart voor 5 lessen te kopen. De kosten hiervoor zijn € 42,00

Meer Bewegen Voor Ouderen

Gezond, verfrissend, ontspannend!

Het zwembad van Elysium biedt u de mogelijkheid om actief in beweging te komen. Het deelnemen aan wateractiviteiten is de meest geliefde vorm van Meer Bewegen Voor Ouderen (MBVO). Wie de bijzondere uitwerking van water aan den lijve wil ervaren, kan kiezen tussen twee vormen namelijk watergymnastiek en zwemmen.

Veel ouderen kiezen voor deelname aan watergymnastiek. Waarom?

- Water werkt van nature ontspannend, zeker in water van 32°C;
- Door de opwaartse druk kunt u bewegingen maken die op het droge veel moeilijker gaan, u voelt zich hierdoor soepeler;
- U heeft geen of nauwelijks last van spierpijn.

Dinsdagochtend van 08.45 tot 09.45 uur bent u welkom om de lessen watergymnastiek te volgen onder begeleiding van een gediplomeerde zwemonderwijzer. De kosten voor een losse les zijn € 3,70 en voor een knipkaart voor 10 lessen bedragen ze € 34,00

Trim Zwemmen

Iedereen die kan zwemmen maar nog wat bij wil leren kan meedoen aan de trimzwemlessen. Lekker je conditie op peil houden en nieuwe slagen leren (of verbeteren) o.a. schoolslag, borstcrawl, reddend zwemmen, coopertest, etc. Trainen in het water heeft veel voordelen zoals:

- De weerstand van het water maakt de oefening zwaarder, waardoor uw spieren beter getraind worden;
- Het water heft de zwaartekracht op, waardoor uw gewrichten geen schokken op hoeven te vangen. De kans op blessures is daardoor klein.

De trimzwemlessen worden gegeven op woensdag van 09.00 tot 09.45 uur. De kosten zijn voor een losse les € 6,25 en een knipkaart voor 10 lessen kost € 54,00

Zwembadrooster van Elysium

Dit zwemrooster is geldig vanaf 1 januari 2019 t/m 31 december 2019. Tijdens de schoolvakanties van de gemeente Bleiswijk is het zwembad gesloten. De vakantie zijn:

- Voorjaars 25-02 t/m 02-03
- Mei 19-04 t/m 03-05
- Hemelvaart 30-05 t/m 31-05
- Pinksteren 10-06
- Zomer 22-07 t/m 30-08
- Herfst 21-10 t/m 26-10
- Kerst 23-12 t/m 04-01

Maandag:	07.15 - 08.15	Dolfijn Zwemmen
	08.15 - 09.45	Vrij Zwemmen
	08.45 - 09.15	Baby Dolfijn Zwemmen (2 maanden t/m 2 jaar)
	09.15 - 09.45	Baby Dolfijn Zwemmen (2 jaar t/m 4 jaar)
Dinsdag:	07.15 - 08.15	Dolfijn Zwemmen
	08.15 - 09.00	Vrij Zwemmen
	08.45 - 09.45	Meer Bewegen Voor Ouderen
Woensdag:	07.15 - 08.15	Dolfijn Zwemmen
	08.15 - 09.00	Vrij Zwemmen
	09.00 - 09.45	Trim Zwemmen
Vrijdag:	07.15 - 08.15	Dolfijn Zwemmen
	08.30 - 09.45	Vrij Zwemmen
	08.45 - 09.15	Baby Dolfijn Zwemmen (2 maanden t/m 2 jaar)
	09.15 - 09.45	Baby Dolfijn Zwemmen (2 jaar t/m 4 jaar)
Zaterdag:	07.15 - 09.55	Dolfijn Zwemmen

Meer informatie

Wij werken conform gedragscode zwembranche. Voor een vertrouwenspersoon verwijzen wij u naar <https://www.nocnsf.nl/vertrouwenspuntsport>. Mocht u nog vragen hebben neem contact op met Marc Pelkman, zwemmeninelysium@gmail.com of via telefoonnummer 06 511 52 363.