

uitgave: april 2017



- Zwembad De Zijl
- Vijf Meibad
- Zwembad De Vliet

www.leidswater.nl



GEZOND ZWEMMEN

Verzorgde lessen door gediplomeerde zweminstructeurs voor senioren, zwangeren of mensen met een medische indicatie

- Aqua Fit-plus
- Zwemmen voor zwangeren
- Zwemmen voor ouderen
- Bewegen in water met medische indicatie
- Hart in beweging
- En meer...

Gezond en ontspannen bewegen in warm water. Dat kan bij zwembad De Zijl en het Vijf Meibad. Er zijn verschillende groepslessen voor 50-plussers. Samen zwemmen is gezellig en het warme water is een weldaad voor uw spieren. Ook voor mensen met een medische indicatie en zwangeren zijn er gezonde zwemlessen.

UITHOUDINGSVERMOGEN, LENIGHEID & KRACHT

Voor iedereen die zijn conditie, kracht en lenigheid wil verbeteren is sporten in het water een uitstekende work-out. Sporten in het water voorkomt blessures en is zeer effectief. Door de extra weerstand van het water verbrandt u wel 40% meer energie

dan bij sporten op het droge. U gebruikt al uw spieren tijdens onze lessen. En sporten in het water is ook heel ontspannend.

50+

Blijft u graag fit en vitaal en wilt u op een gezellige, ontspannende manier bewegen? Dan zijn de senioren-lessen van de Leidse zwembaden echt iets voor u. U gaat actief aan de slag onder begeleiding van deskundige instructeurs en motiverende muziek. Bewegen in het 32 graden warme water houdt uw gewrichten en spieren soepel. Bovendien verbetert u ongemerkt uw conditie. De gezellige sfeer zorgt ervoor dat u graag terugkomt. Na de les drinken de deelnemers vaak nog samen een kop koffie.

MEDISCH ZWEMMEN

Bewegen in water met medische indicatie en Hart in beweging zijn bedoeld voor mensen die hun conditie willen verbeteren, maar ook hun lichamelijke klachten willen verminderen. In het water is bewegen gemakkelijker door de opwaartse

GEZOND ZWEMMEN

- Aqua Fit-plus
- Bewegen in water met medische indicatie
- Hart in beweging
- Zwemmen voor zwangeren
- Zwemmen voor ouderen



Zwemmen is goed voor je en ook nog eens erg gezellig!



druk van water. Vooral mensen die na hun revalidatietraject in beweging moeten blijven, maar voor wie de sportschool een te grote stap is, vinden onze lessen erg fijn.

ZWEMMEN VOOR ZWANGEREN

Tijdens de zwangerschap kan het lastig zijn om je normale sport te beoefenen. Zwemmen is dan ideaal. Bewegen gaat makkelijker in het water en werkt bovendien ontspannend. Het water ondersteunt je gewrichten tijdens oefeningen, voorkomt blessures en beschermt je tegen oververhitting. En het is natuurlijk heel gezellig om andere (aanstaande) moeders te ontmoeten.

BADENKAART OF PER LES

De meeste groepslessen in zwembad De Zijl en het Vijf Meibad worden in het instructiebad verzorgd waar de watertemperatuur minimaal 32 graden is. Proeft de les naar meer, dan kunt u na afloop gebruikmaken van het wedstrijdbad om baantjes te zwemmen. U kunt voor de lessen een badenkaart aanschaffen, of u kiest ervoor om per les los te betalen. Bekijk de openingstijden en tarieven op www.leidswater.nl of haal de flyer bij de balie van een van de zwembaden.