

SWIM FOR LIVE: TIPS



Welk materiaal wordt er gebruik in de lessen?

- Een zwemplank (in de meeste zwembaden kan je wel een zwemplank lenen)



- Zoomers of zwemvliezen (wel even vragen of je die mag gebruiken in het zwembad). De zoomers (of zwemvliezen) gaan je helpen om de beoefeningen van de vrije slag en de rugslag makkelijker uit te voeren. Dus indien mogelijk, zeker gebruiken!



Hoeveel keer per week moet ik gaan zwemmen?

Het beste zou zijn dat u toch 2x per week probeert te gaan zwemmen.

Indien dit niet lukt kan u natuurlijk ook 1x per week gaan, maar dan gaat u langer moeten wachten op resultaat.