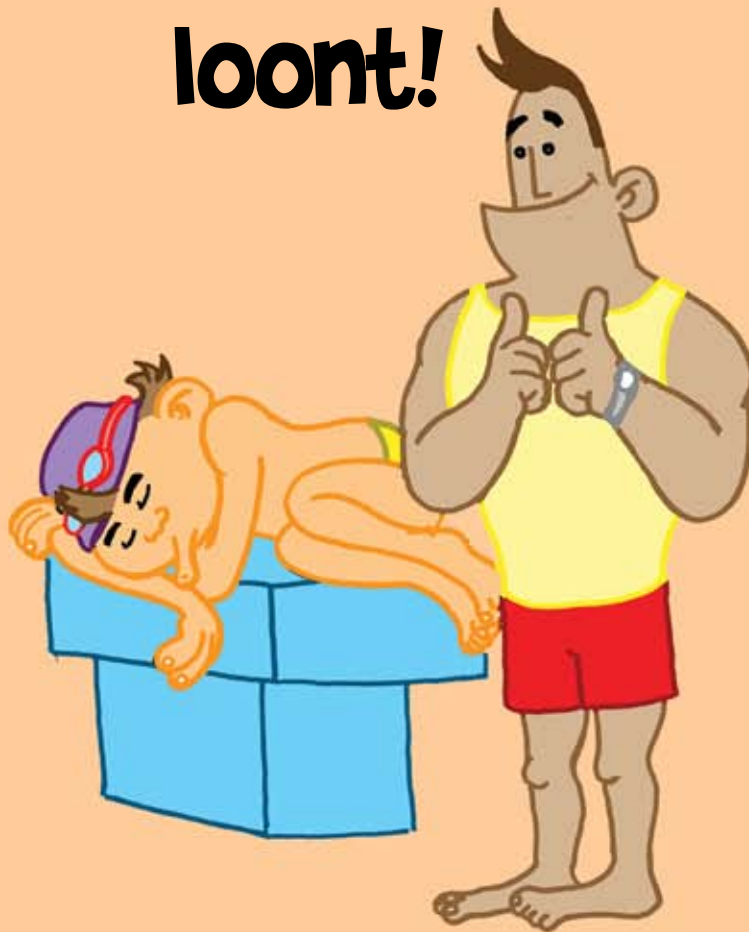


GEDRAGSREGELS

VOOR HIPPE ZWEMMERS EN COOLE TRAINERS

**Evenwicht
inspanning/ontspanning
loont!**



gedragsregel trainer

Hou de boog
niet steeds gespannen!

gedragsregel zwemmer

Geef je lichaam de tijd om
te recupereren.

JANUARI