

Babyzwemmen

TIP! Je kunt ook zwemmen met je kindje. Er zijn hiervoor twee mogelijkheden:

Zelfstandig zwemmen

Je kunt op afspraak een half uur zwemmen met je baby/peuter voor € 4,00.

Baby-peuterzwemmen

Op speelse wijze leert het kindje de (on-)mogelijkheden van water kennen; het vrije bewegen bevordert de ontwikkeling van de spiertjes en in een later stadium de coördinatie van armpjes en beentjes. De lessen draaien vooral om kijken naar en genieten van je kind.

Tijd: woensdag 9.30-10.00
vrijdag 15.30-16.00

Kosten: € 5,00 per les
Als je tenminste 24u van tevoren afzegt, wordt de les niet in rekening gebracht.

Inschrijfgeld: € 12,50
Eénmalig, geldt meteen voor de watergewenning en reguliere zwemlessen.

Aanmelden en meer informatie

Wil je je aanmelden of heb je vragen? Neem gerust contact met ons op.

Zwembad De Berkel

Arnhemseweg 89, 6991 DL Rheden
Telefoon: 026 - 495 19 10
WhatsApp: 06 - 836 754 92

E-mail: info@fysiorheden.nl

Website: www.fysiorheden.nl



Zwemmen voor (a.s.) moeders



Zwemmen voor (a.s.) moeders

Gedurende de hele zwangerschap en ook na de bevalling, kun je onder deskundige begeleiding bewegen in het water, zwemmen en ontspannen. De gevarieerde lessen zijn bedoeld om; je conditie op peil te houden of weer op te bouwen, de spieren die je lichaam in de zwangerschap ondersteunen, soepel en sterk te houden en na de bevalling deze spieren weer in dienst van het lichaam te laten werken.

Start

Starten kan op elk moment, er is geen wachtlijst. Je kunt deelnemen gedurende je hele zwangerschap en tot je weer terug kan naar je gebruikelijke sport.

Tijd

Maandagavond 19.00 - 20.00 uur.
Lesgever is Laura Breukers.

Kosten

Inschrijfgeld: € 7,50

Lessen: € 8,75 per keer

Aan het begin van de maand ontvang je een nota van het aantal keren dat je de maand ervoor bent geweest.

Korting met de GelrePas

Heb je een GelrePas? Indien je deze nog niet elders gebruikt, kun je korting krijgen. De lessen kosten dan € 4,50 per keer.

Afzeggen les

Indien je bij verhindering tenminste 24 uur van tevoren per e-mail afzegt, wordt de les niet in rekening gebracht.

Bevallen

Indien je bevalt, wordt het abonnement automatisch stopgezet. Je kunt na ongeveer zes weken het zwemmen weer hervatten.

Opzeggen

Indien je tenminste 24 uur van tevoren per e-mail opzegt, worden de toekomstige lessen niet meer in rekening gebracht.

Bijzonderheden

De temperatuur van het water is ongeveer 33 graden.

Partnerles

Bij voldoende animo wordt er een partnerles georganiseerd. Het is een informatieve les. De verschillende stadia van de bevalling wordt uitgelegd, hoe je je vrouw kunt ondersteunen en er komen veel tips aan bod van eerdere vaders die hebben deelgenomen aan de lessen.

Babyzwemmen

Bij voldoende animo wordt er babyzwemmen georganiseerd, zodat we elkaars baby kunnen bewonderen!

