

IEPERSE ZWEMWEEK 2019

16 - 24 NOVEMBER | STEDELIJK ZWEMBAD IEPER

INSCHRIJVINGSTROOK
of via www.ieper.be/sportanimatie

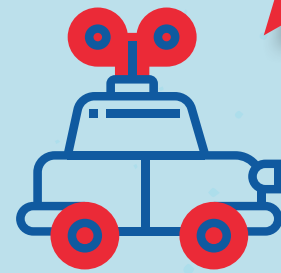
Naam: Voornaam:
Adres:
Gemeente: E-mail:
Telefoon: Geboortedatum:

Schrijf in voor (jouw keuze =)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Aquaspinning - zaterdag | <input type="checkbox"/> Aquajogging - dinsdag |
| <input type="checkbox"/> FloatFit - zaterdag groep 1 | <input type="checkbox"/> Diepzeeduiken - dinsdag |
| <input type="checkbox"/> FloatFit - zaterdag groep 2 | <input type="checkbox"/> Stand up paddling - dinsdag |
| <input type="checkbox"/> Zeemeerminnenfeest zaterdag groep 1 | <input type="checkbox"/> FloatFit-yoga - dinsdag |
| <input type="checkbox"/> Zeemeerminnenfeest zaterdag groep 2 | <input type="checkbox"/> Aquaspinning - donderdag |
| <input type="checkbox"/> Diepzeeduiken - zaterdag | <input type="checkbox"/> FloatFit - donderdag |
| <input type="checkbox"/> Kayakinitiatie - zaterdag | |

INFO & INSCHRIJVINGEN:

ieperse Sportanimatie | Stedelijk Sportcentrum | Leopold III-laan 18 | 8900 Ieper
tel. 057 239 400 | sportanimatie@ieper.be | www.ieper.be/sportanimatie
IBAN: BE68 0910 2142 7834 (BIC: GKCCBEBB)



ALLE ACTIVITEITEN ZIJN TOEGANKELIJK MET EEN GEWOON TOEGANGSTICKET, 25-BEURTENKAART OF ABONNEMENT!

Voor het 'PACO-Zwemfeest op 24/11 moet iedereen € 2,00 betalen!
Tijdens de zwemweek-activiteiten zijn de deelnemers verzekerd tegen lichamelijke ongevallen!

TOY-STORY-KLEURWEDSTRIJD

Bij elke zwembeurt krijgen alle min-10 jarigen een 'Toy-Story'-tekening.
Kleuren is de boodschap.
De kunstwerkjes kunnen tot 1/12/19 afgegeven worden aan de balie.
De prijswinnaars (-6 j. en 6-10 j.) hangen vanaf 16/12/19 uit aan de balie van het zwembad.

DRIE OP EEN RIJ

Bij elke zwembeurt (vrij zwemmen) tijdens de openingsuren van de balie van 16/11 t.e.m. 22/11/19 ontvangt iedereen aan de balie een afkrabvignet. Bij 3 x bingo ontvangt men onmiddellijk aan de balie een prijs.

INFO & INSCHRIJVINGEN:

ieperse Sportanimatie | Stedelijk Sportcentrum | Leopold III-laan 18 | 8900 Ieper
tel. 057 239 400 | sportanimatie@ieper.be | www.ieper.be/sportanimatie
IBAN: BE68 0910 2142 7834 (BIC: GKCCBEBB)

Met medewerking van:



#SPORTERSBELEVENMEER
Beleef het, deel het!   



Sportanimatie

ZATERDAG 16 NOVEMBER

9.15 - 10.00 uur:

'AQUASPINNING'

Vanaf 16 jaar. Spinning of fietsen in het water... Aquaspinning heeft als voordeel dat je in het water nog veel meer kan dan alleen maar fietsen. Zo worden buik, borst, rug, schouders, armen en benen getraind.
OPGELET! Vooraf inschrijven verplicht, max. 12 deelnemers. (zie inschrijvingsstrook)
Kledij: badpak/zwembroek + surfschoentjes aan te bevelen.

10.15 - 11.30 uur:

'FLOATFIT'

FloatFit is een originele en intense vorm van aquafitness waarbij de oefeningen uitgevoerd worden op een 'AquaBase' een soort drijvende luchtmatras.
- groep 1: 10.15 tot 10.45 uur
- groep 2: 11.00 tot 11.30 uur
OPGELET! Vooraf inschrijven verplicht, max. 10 deelnemers/groep. (zie inschrijvingsstrook)
Kunnen zwemmen is een voorwaarde.

13.30 - 14.30 uur:

'AQUAGYM'

voor mensen met een beperking of deelnemen aan de aangepaste **KAYAKINITIATIE**. (voorbehouden uurtje KVG-zwemmen, alle mensen met een beperking zijn welkom!)

14.30 - 17.30 uur:

'DOLLE PRET OP DE HINDERNISSENBAAN'

Vrij spelen en ravotten op de 'mega'-hindernissenbaan 'Aquafreez' in het zwembad. Gratis warme Luikse wafel voor elke zwemmer die tussen 14.30 en 16.30 het zwembad binnengaat. Aanmelden aan de balie voor een wafelticket. Na het zwemmen kan je jouw wafel tot 18.30 uur afhalen aan de wafelstand in de inkomhal.

16.00 - 18.00 uur:

'ZEEMEERMINNENFEEST'

leer zwemmen als Ariël met een 'zeemeerminnenstaart'. voor meisjes en jongens van 6 tot 12 jaar die al 25m kunnen zwemmen en niet bang zijn om met het hoofd onder water te gaan! Dolle pret verzekerd!
> groep 1: 16.00 tot 17.00 uur
> groep 2: 17.00 tot 18.00 uur
OPGELET! Vooraf inschrijven verplicht, max. 15 deelnemers/groep.
Je hoeft geen eigen staart mee te brengen.

17.30 - 18.45 uur:

'INITIATIE DIEPZEEDUIKEN'

vanaf 10 jaar. Indien mogelijk eigen materiaal meebrengen =duikbril, snorkel, zwemvliezen.
OPGELET! Vooraf inschrijven verplicht, max. 12 deelnemers. (zie inschrijvingsstrook)

18.00 - 19.15 uur:

'KAYAKINITIATIE'

vanaf 6 jaar. **OPGELET!** Vooraf inschrijven verplicht, max. 16 deelnemers. (zie inschrijvingsstrook)
In het bezit zijn van 25 m zwembrevet. Vrij zwemmen niet toegelaten!

ZONDAG 17 NOVEMBER

8.30 - 9.15 uur:

'TOY-STORY-ONTBIJT IN BAD'

'gratis' ontbijtbuffet met geurige koffie, chocolademelk, lekker krentenbrood... Ontbijten kan **voor of na** het zwemmen in de cafetaria van 8.30 tot 10.15 uur

9.15 - 12.30 uur:

'OP APERITIEF BIJ WOODY EN BUZZ...'

aperitiefzwemmen op swingende muziek van de coverband 'De Kemels' en met **gratis** drankje voor elke zwemmer en een speelse verrassing voor de kinderen. Met 'mega'-hindernissenbaan 'Aquafreez' in het zwembad.

MAANDAG 18 NOVEMBER

17.15 - 18.30 uur:

'BREVETZWEMMEN'

vanaf 6 jaar... Keuze: 25 - 50 - 100 - 200 - 400 - 800 - 1.000 of 1.500 meter (gratis brevet!)
OPGELET! Voor 800 - 1.000 en 1.500 meter: **vóór** 17.30 uur starten!

DINSDAG 19 NOVEMBER

19.15 - 20.00 uur:

'AQUAJOGGING'

kennismakingsles voor iedereen vanaf 16 jaar. Aquajogging is een watertraining waarbij met behulp van een 'Wet Belt', een gordel met een groot drijfvermogen, allerlei loopbewegingen in het water worden uitgevoerd.
OPGELET! Vooraf inschrijven verplicht, max. 20 deelnemers (zie inschrijvingsstrook).

20.00 - 21.00 uur:

'INITIATIE DIEPZEEDUIKEN'

vanaf 10 jaar. Indien mogelijk eigen materiaal meebrengen =duikbril, snorkel, zwemvliezen.
OPGELET! Vooraf inschrijven verplicht, max. 12 deelnemers (zie inschrijvingsstrook).

20.00 - 21.00 uur:

'STAND UP PADDLING'-INITIATIE'

vanaf 8 jaar. SUP of Stand Up Paddling is een nieuwe rage waarbij je op een soort brede surfplank rechtstaand moet roeien.
OPGELET! Vooraf inschrijven verplicht, max. 14 deelnemers (zie inschrijvingsstrook).
In het bezit zijn van 25 m zwembrevet.

21.00 - 21.45 uur:

'FLOATFIT-YOGA'

vanaf 16 jaar. FloatFit is een vorm van aquafitness waarbij de oefeningen uitgevoerd worden op een 'AquaBase' een soort drijvende luchtmatras. Tijdens FloatFit-Yoga worden yoga-oefeningen uitgevoerd op de Aquabase waardoor balans en stabiliteit extra aandacht krijgen.
OPGELET! Vooraf inschrijven verplicht, max. 10 deelnemers (zie inschrijvingsstrook).
Kunnen zwemmen is een voorwaarde. Vrij zwemmen is niet toegelaten!

WOENSDAG 20 NOVEMBER

13.30 - 16.30 uur:

'ZWEMMARATHON'

basisonderwijs leperse scholen. (3^e t.e.m. 6^e leerjaar)

17.00 - 19.00 uur:

'ZWEMMARATHON'

secundair onderwijs leperse scholen. (Info & inschrijvingen zwemmarathon bij jouw leerkracht lichamelijke opvoeding)
OPGELET! Publiekzwemmen niet mogelijk tijdens de zwemmarathon!
Zwembad opnieuw open voor publiek vanaf 19.15 uur.



DONDERDAG 21 NOVEMBER

17.15 - 18.30 uur:

'BREVETZWEMMEN'

vanaf 6 jaar... Keuze: 25 - 50 - 100 - 200 - 400 - 800 - 1.000 of 1.500 m. (gratis brevet!)
OPGELET! Voor 800 - 1.000 en 1.500 m: **vóór** 17.30 uur starten!

21.00 - 21.45 uur:

'AQUASPINNING'

Vanaf 16 jaar. Spinning of fietsen in het water... Aquaspinning heeft als voordeel dat je in het water nog veel meer kan dan alleen maar fietsen. Zo worden buik, borst, rug, schouders, armen en benen getraind.
OPGELET! Vooraf inschrijven verplicht, max. 12 deelnemers. (zie inschrijvingsstrook)
Kledij: badpak/zwembroek + surfschoentjes aan te bevelen.

21.00 - 21.45 uur:

'FLOATFIT'

vanaf 16 jaar. FloatFit is een originele en intense vorm van aquafitness waarbij de oefeningen uitgevoerd worden op een 'AquaBase' een soort drijvende luchtmatras.
OPGELET! Vooraf inschrijven verplicht, max. 10 deelnemers. (zie inschrijvingsstrook)
Kunnen zwemmen is een voorwaarde.

VRIJDAG 22 NOVEMBER

14.30 - 15.30 uur:

'50+ZWEMMEN'

voor alle 50-plussers met 'zwem-1/2-uurtje'. Zwem gedurende 30 minuten een zo groot mogelijke afstand en ontvang een brevet met de gezwommen afstand of kies voor een kennismakingsles 'aquaspinning'. Na het zwemmen 'gratis' koffie en warme Luikse wafel voor elke 50-plusser in de cafetaria.

17.00 - 17.30 uur:

'DE BIB LEEST VOOR...'

voor kleuters. De bib leest overal graag voor, dit jaar ook in het zwembad. Kom luisteren tijdens het 'voorleesmoment' naar de verhalen van onze badbibliothecaris.
OPGELET! De kleuters moeten begeleid worden door mama en/of papa...

17.30 - 18.15 uur:

'TOY-STORY-SPEL'

een kletsnat kleuterspel voor kindjes jonger dan 6 jaar.
OPGELET! De kleuters moeten kunnen stappen en in het water begeleid worden door mama en/of papa...

- 19.15 - 23.00 uur:

'ZWEMNACHT'

muzikaal waterfeest met DJ en allerhande leuke waterspelen en 'mega'-hindernissenbaan 'Aquaballs' voor iedereen... Hindernissenbaan al vanaf 17.30 uur open!
OPGELET! Tijdens de Zwemnacht worden om veiligheidsredenen maximum 400 zwemmers toegelaten! 2 banen blijven vrij voor baantjeszwemmers!
Kaarten kunnen vanaf zaterdag 16/11 tijdens de openingsuren van de balie aangekocht worden.

ZONDAG 24 NOVEMBER

14.00 - 17.00 UUR:

'PACO-zwemfeest'

Zwemwedstrijden voor niet-competitiezwemmers. Alle meisjes en jongens van 6 tot 12 jaar kunnen deelnemen aan maximum 2 wedstrijden met keuze uit volgende afstanden: 25 & 50m school-, rug- en vrije slag / 100m school- en vrije slag. Ook papa/mama kan deelnemen aan de kind/ouder estafette 2x25m. Ook niet-clubleden mogen inschrijven. Deelnameprijs: € 2,00
Info & inschrijvingen: www.rysc.be / info@rysc.be
Organisatie RYSC (zwemclub)
OPGELET! Inschrijven vóór 18/11/19.

