



zwembook

Periodiek nieuws van Aquarius Zwemclub Lebbeke

Jaargang 1, nr 3 – Maart 2016

EDITORIAAL

Welkom bij ons 3e nummer van ZWEMBOOK.

Deze keer een kort verslag van onze winterwandeling, een proficiat aan onze laureaten bij het Sportgala van Lebbeke en... een nieuw initiatief in het zwembad van Lebbeke !

Ik hoop dat u mag genieten van dit nummer, en kijk uit naar uw reacties.

Patrick Vyvey
Redacteur



UW BIJDRAGE

Graag nodigen we al onze lezers uit om zelf ook een stukje te schrijven voor onze nieuwsbrief. Is er op training iets speciaals gebeurd dat u wil delen, hebt u iets gelezen of gehoord ivm de zwemsport,... Of heeft zoon of dochter een leuke tekening gemaakt rond het thema zwemmen ?

Mail het ons of kom eens langs in de 'bokaal'.

OP DE AGENDA

Informatie over wedstrijden en trainingen staan vermeld op de site

Opmerking : zwemlessen en trainingen gaan gewoon door tijdens de Paasvakantie !

12 Maart : Paco wedstrijd bij AZ Aalterse Zwemvereniging. Onze kleintjes kunnen onder begeleiding van Laura Catry en Annie deelnemen aan deze Paco. Op tijd inschrijven !

28 Maart – 2 April : zwemstage in Wachtebeke voor onze competitie-groep

En hou volgende data zeker nu al vrij :

15 April : voordracht over droogtraining en stabilisatie-oefeningen door Kim Van Malderen in CC De Biekorf

16 April : Paco wedstrijd bij AZL en clubkampioenschap

IN DE KIJKER

Op 19 Februari heeft AZL zich opnieuw in de kijker gezet tijdens het Sportgala in Lebbeke.

Bij de laureaten jeugd individueel waren Britt Van Hecke en Antoon Van Damme geselecteerd, bij de laureaten competitief individueel dames was dat Kathy Van Lindt.

Alle laureaten werden samen gehuldigd voor hun mooie prestaties van het afgelopen jaar.

De Sportraad had al gestemd, en het publiek kon nog zijn stem uitbrengen.

Kathy werd verkozen tot Sportvrouw 2016 van Lebbeke, en mocht de sporttrofee mee naar huis nemen.



WINTERWANDELING

Een nummer zonder onze Minister van Feestelijkheden, het zal niet zijn.

Op zondag 21 februari stond Johan ons bij de kerk van Wieze op te wachten voor onze jaarlijkse winterwandeling. Zeven kilometer wandelen langs de boorden van de Dender, met halverwege een welgesmaakte stop aan de kerk van Denderbelle, bemand door Sven. De weergoden waren ons gunstig gestemd die zondagmorgen, zodat we droog maar fris deze mooie wandeling konden maken.

Met dank aan Johan en Sven voor de vlotte organisatie en aan de mama's die zorgden voor de lekkere hapjes !



NIEUW IN ONS ZWEMBAD : AQUAPOLE

Het wordt een rage, daar kun je van op aan ! En een gezonde rage nog wel. Maar wie komt nu op het idee paaldansen te combineren met water ? Nu ja, na AquaGym en AquaBike kan zo'n paal er ook wel bij.

Specialisten spreken over voordelen zoals super-cardio training, 500 calorieën verbranden per sessie, snelle versteviging van de spieren,.. En bovenal : het is leuk en er wordt veel gelachen.

'Was ik jonger, ik deed meteen mee !', zo zegt Annie, 'het lijkt zeer interessant en als ik de oefeningen zie zouden onze zwemmers hier ook baat bij kunnen hebben. Waarna ze er lachend aan toevoegt : 'We moeten opletten dat er nog tijd over blijft voor de technische training'.

Ook onze andere trainers en lesgevers kijken er naar uit. Momenteel kan het enkel in Brussel, maar het zwembad van Lebbeke werd uitgekozen als eerste locatie in Oost-Vlaanderen.

AZL werd gevraagd een proefles te organiseren. Een datum moeten we nog voorzien, eerst willen we weten of er genoeg kandidaten zijn.

Aarzel niet en schrijf je nu meteen in. Stuur vandaag nog een mailtje naar : aquapole@gij-zijt-nie-goe-zeker.com

