



Zwemactiviteiten

Actief bewegen in het water

- Fifty Fit
- Aquasportief
- Aquafietsen

GRATIS PROEFLES

Veel plezier!



bv sport

Welkom bij bv SPORT

bv SPORT biedt verschillende zwemactiviteiten aan voor volwassenen, maar ook voor 50 plussers. Tijdens deze activiteiten wordt er gewerkt aan kracht, conditieopbouw, lenigheid en coördinatie. Naast het verbeteren van uw fitheid, zorgen deze activiteiten er ook voor dat u gezellig met leeftijdgenoten actief kunt bewegen in het water.

Fifty Fit

Fifty Fit is een activiteit in het water die door bv SPORT opgezet is voor de doelgroep 50 plussers. Doel van de activiteiten is de fitheid van mensen boven de 50 te verbeteren met verschillende activiteiten in het water.

Aquasportief

Aquasportief is een activiteit in het water die gericht is op conditieverhoging en spierversterking. Op het gevarieerde programma staan onder andere: trimzwemmen (waarbij ook verschillende zwemslagen aan bod komen), waterfitness en

verschillende aquasporten (waaronder aquafietsen en aquajoggen) op muziek.

Aquafietsen

Aquafietsen is fietsen in het water, waarbij alle spieren worden getraind. Door de weerstand van het water biedt aquafietsen een intensieve conditietraining met een hoge vetverbranding. Zowel benen, armen, borst, buik en billen worden daarbij extra belast, maar door het water is de kans op blessures een stuk kleiner.

Bewegen in het water

Bewegen in het water zorgt voor minder overbelasting op de spieren en gewrichten en werkt weerstandsverhogender dan bewegen op het droge. U heeft hierdoor (bijna) geen last van spierpijn en de activiteit is niet blessuregevoelig. Ook na bijvoorbeeld een revalidatie is een activiteit in het water uitermate geschikt. Hoe eerder u na een revalidatie weer begint met bewegen, des te beter het is.

Lestijden

De zwemactiviteiten van bv SPORT vinden het hele jaar (behalve in bepaalde schoolvakanties) plaats in zwembad de Blauwe Golf en zwembad Kalverdijkje. De exacte lestijden en de kosten kunt u verkrijgen bij de balie van beide zwembaden of kunt u terugvinden op www.bvsport.nl.

Informatie en aanmelding

Wilt u zich voor een van de zwemactiviteiten van bv SPORT aanmelden of wilt u over een activiteit meer informatie ontvangen? Dan kunt u terecht bij de balie van beide zwembaden. Zwembad de Blauwe Golf is telefonisch bereikbaar op telefoonnummer: (058) 213 10 01 en het telefoonnummer van zwembad Kalverdijkje (058) 267 33 45. U kunt ook een e-mail sturen naar blauwegolf@bvsport.nl of kalverdijkje@bvsport.nl.





Veel plezier!

bv SPORT
Beukenstraat 1
8924 GG Leeuwarden
Tel.: (058) 267 79 55
Fax: (058) 267 79 66
info@bvspor.nl
www.bvspor.nl



bv sport