



SwimCare

★★ BEWEGEN IN WATER ★★

SwimCare helpt zwemmers om hun zwemtechniek, watergevoel en uithouding te verbeteren met behulp van wetenschappelijk onderbouwde en resultaatgerichte methodes. We delen onze passie voor het zwemmen met zwemmers van alle niveaus en begeleiden hen in allerlei aspecten van de sport. Onze expertise delen met zwemmers en merken dat ze progressie maken, daar gaan we voor!



ZWEMLESSEN



ZWEMANALYSES



ZWEMMATERIAAL



TRAININGSSCHEMA'S



TIPS & ADVIES

BEGINNERS & GEVORDERDEN | PRIVÉ & GROEPSLESSEN | CLUBS & ORGANISATIES



4.8 OUT OF 5 STARS

 Trustpilot



 TRIHARD®



 0479242586

 kristof@swimcare.be

 www.swimcare.be





ZWEMLESSEN PRIVÉ EN IN GROEP VOOR BEGINNERS EN GEVORDERDEN ONDER BEGELEIDING VAN ERVAREN TRAINER

Regio Brugge

Volwassenen (vanaf 16+) | Minimum 200m kunnen zwemmen | Elk niveau van zwemmer

Optimaliseer je crawl met de juiste insteek

Verbeter je crawl door te focussen op de juiste insteek. Zorg ervoor dat je hand het water in gaat met je vingers eerst, gevolgd door je handpalm en minimaal op schouderbreedte. Dit maximaliseert je grip op het water en verbetert de voortstuwing. Experimenteer met deze insteek tijdens onze zwemtrainingen voor een soepelere en krachtigere crawl. Voorkom blessures en leer nu een juiste techniek.

Waarom zwemmen?

- Lichamelijke conditie, spierkracht en flexibiliteit
- Gezonde en duurzame lichaamsbeweging
- Ontwikkel een slanker en sterker lichaam
- Sociale interactie & verbinding
- Stressvermindering en ontspanning
- Levenslange vaardigheid en recreatie

Meer informatie over techniek, training, materiaal op onze website/blog of tijdens de lessen

Krijg 10% korting

bij je eerst volgende bestelling met gebruik van deze kortingscode in de webshop: **SWIMCARE-FLYER**

shop.swimcare.be

les.swimcare.be



UIT **PAS BONGO** Gezinsbond

