



# Start 2 ZVL



## 1500m-2000m zwemmen in 10 weken

**Start 2 ZVL werkt mee aan jouw gezonde levensstijl!**

Zwemmen is leuk en gezond op elke leeftijd. Bovendien worden je gewrichten minder belast in het water en dat maakt de kans op blessures veel kleiner. Zwemmen is goed voor je conditie en humeur, het hele jaar door. Maar hoe begin je eraan? En nog belangrijker, hoe hou je het vol?

De actie Start 2 ZVL geeft je alvast een duwtje in de rug.

Na de 10 weken ben je in staat om de trainingen bij de Recreatie of de Masters te volgen.

Interesse ? We starten op **vrijdag 4 oktober van 20u00-21u00**

Kostprijs : 30 € voor een lessenreeks van 10 weken (max 8 deelnemers)

(inclusief verzekering/toegang zwembad en begeleider)

**Voor inschrijvingen voor Start2ZVL mail naar [zwemvereniginglier@hotmail.com](mailto:zwemvereniginglier@hotmail.com)**

**Inschrijving definitief na storting van 30 € op rek BE45 9796 5490 3989**

**Met vermelding "naam + start 2 zvl 2019"**

**start 2 ZVL 2019**