

## Nieuwsbrief

Aquajogging

Aquarobic

Geachte gast,

Teneinde u correct te informeren treft u hierbij de benodigde informatie aan, welke er dient bij te dragen u een heldere kijk op de Aqua-lessen in Otterveurdrt te geven.

Wij hebben getracht het een en ander zo duidelijk mogelijk te verwoorden. Mocht u desondanks nog vragen hebben dan kunt u zich melden bij de kassa.

Onze medewerkers zullen u indien mogelijk van een antwoord voorzien of u vragen een korte notitie te schrijven.

**Aquajogging** vindt plaats in het wedstrijdbad. U krijgt hierbij een wetbelt om, welke ervoor zorgt dat u blijft drijven. Vervolgens worden er dan diverse oefeningen gedaan, welke tot doel hebben uw conditie te verbeteren, af te slanken of te revalideren.

Tijdens deze lessen kunnen verder nog diverse materialen gebruikt worden om de weerstand tijdens oefeningen en daarmee het resultaat te vergroten. De lessen worden veelal op muziek gegeven.

**Aquarobic** vindt plaats in het recreatiebad. U staat hier tot aan uw middel in het water.

Op dynamische muziek werkt u aan het verbeteren van uw uithoudingsvermogen.

Deze sport heeft deels dezelfde doelstelling als aquajogging, doch kent een geheel andere uitvoering. Het is niet alleen leuk om te doen maar ook uitermate effectief.

De weerstand van water is immers 12 keer groter dan die van lucht, waardoor u veel energie verbruikt. En dat merkt u! Alle spieren komen aan bod.

Let op! Om deel te nemen aan deze lessen is het noodzakelijk dat U minimaal de zwemvaardigheden van het a-diploma beheerst.

➤ **Lessen aquajogging**

Dinsdag	13:00 – 13:45 uur
Woensdag	09:00 – 09:45 uur

➤ **Lessen aquarobic**

Maandag	19:30 – 20:15 uur
---------	-------------------

U kunt tijdens de les gratis gebruik maken van een locker.

➤ **Spelregels**

Houdt u zich a.u.b. aan onderstaande regels i.v.m. het verzorgen van een goede ongestoorde les.

1. U ontvangt een polsbandje in plaats van een leskaart. Dit bandje blijft in Uw bezit zolang U deelneemt aan de zwemlessen.
2. U heeft 10 minuten voor aanvang van de zwemles toegang tot de accommodatie via het draaipoortje.
3. Na afloop van de les heeft u een half uur de tijd om weer naar buiten te gaan. Bent U later, wordt een daarop volgende les afgeboekt.
4. Het is altijd mogelijk om bij de kassa te vragen hoeveel tegoed er nog op uw bandje staat.
5. Het polsbandje blijft eigendom van Otterveurdt, bij verlies bent U € 7,50 verschuldigd.
6. De eerste les mag als proefles na inlevering van een volledig ingevuld inschrijfformulier. Vervolgens kunt u bij de volgende lessen na betaling van het inschrijfgeld een meer-badenabonnement kopen.

### ➤ **Het polsbandje**

Otterveurdrt hanteert een 10-zwemlessenabonnement. Deze abonnementen hebben een bepaalde geldigheidsduur.

Een 10-zwemlessenabonnement is te gebruiken in de eerste 12 lessen na aankoop. De einddatum wordt bij aankoop op de kassabon en het polsbandje vermeld. U mag dus 2 keer passen, indien noodzakelijk. Dagen dat er geen lessen zijn tellen niet mee.

Er vindt om geen enkele reden verlenging van de geldigheidsduur plaats en er wordt eveneens geen geld retour gegeven!

U dient ten alle tijden uw polsbandje mee te nemen naar de les, zonder polsbandje kan er geen lestegoed afgewaardeerd worden en is lesbezoek niet mogelijk.

### ➤ **Tarieven 2017 Aquajogging en Aquarobic**

Paskosten	€ 7,50
Inschrijfgeld	€ 17,50
10-lessenabonnement	€ 60,00

Indien er geen les tegoed meer op uw polsband staat of de geldigheidsdatum is overschreden is er dus geen lesteegang. U dient dan eerst uw tegoed weer op te waarderen. Controleer derhalve regelmatig uw tegoed. U kunt dat bij de kassa opvragen of bellen en ziet dit ook als u, uw polsband aanbied bij de zuil van het draaiportje.

Voor ODS-leden geldt een eigen bijdrage van € 20,00 bij een 10 lessenabonnement. ODS vergoed geen inschrijfkosten.

➤ Dagen dat Otterveurdtd gesloten is in 2017

Nieuwjaarsdag	1 januari
Carnaval	25 februari t/m 3 maart
Pasen	16 en 17 april
Koningsdag	27 april
Bevrijdingsdag	5 mei
Moederdag	14 mei
Hemelvaart	25 mei
Teamdag	3 juni
Pinksteren	4 en 5 juni
Kerst	23 december vanaf 18.00 uur t/m 31 december