

Misschien wel iets voor jou



# Proefles wedstrijdzwemmen



Kom het  
proberen!

# Voor iedereen die deelneemt aan het Rotterdamse schoolzwemmen met minimaal een B-diploma.

Tijdens het schoolzwemmen doe je mee aan de sportblokken. Eén van die sportblokken is wedstrijdzwemmen. Wat is er leuker dan steeds harder te leren zwemmen?

Van 30 november tot en met 3 december vindt er in Rotterdam een grote zwemwedstrijd plaats. Dit is de *Rotterdam Qualification Meet*. De beste zwemmers uit binnen- en buitenland doen mee.

We organiseren daarom in de maand november een aantal proeflessen. Omdat jij aan het Rotterdamse schoolzwemmen deelneemt, mag jij ook meedoen. Tijdens deze proefles leer je een aantal wedstrijdzwem skills. De proefles wordt gegeven door een echte wedstrijdzwemtrainer.

## Aanmelden

Om mee te doen aan één van deze gratis proeflessen heb je minimaal een B-diploma nodig.

## Waar en wanneer?

De proeflessen vinden plaats op de volgende momenten:

**Zondag 12 november**  
13.30 - 14.30 uur  
Sportcentrum West

**Dinsdag 14 november**  
16.00 - 17.00 uur  
Sportcentrum de Rozenburcht

**Maandag 20 november**  
18.30 - 19.30 uur  
Zwembad Het Alexanderhof

**Dinsdag 21 november**  
19.00 - 20.00 uur  
Zwembad Overschie

Er kunnen maximaal 20 kinderen per proefles deelnemen. Meld je dus snel aan, want vol is vol!



**SCAN DE QR-CODE EN  
MELD JE AAN!**

Meer informatie? Neem contact op met de sportambassadeur zwemmen & waterpolo via [r.vanesch@sportbedrijfrotterdam.nl](mailto:r.vanesch@sportbedrijfrotterdam.nl).

