

Welkom bij Aquarius Zwemclub Lebbeke

Informatie Toekomst & Competitie

Wat?

Ben jij competitief ingesteld en krijg je maar niet genoeg van het zwemmen? Dan hoor je in de competitie. In de competitiegroep wordt veel aandacht besteed aan het verder ontwikkelen van de technische vaardigheden (keerpunten, starten, foutenanalyse, ...). Ook de vormspannings- en stabilisatieoefeningen krijgen heel wat aandacht. De competitiegroep neemt geregeld deel aan wedstrijden zowel in binnenbad als aan wedstrijden in open water.

Alle competitiegroepen zwemmen in het groot bad of oefenen specifieke techniek in het klein bad.

Het lidgeld voor de toekomst bedraagt € 250 en voor de competitie € 275. Als je instapt in september betaal je respectievelijk € 100 en € 110. Zwemmers met een UiTPAS met kansentarief betalen 25% van het lidgeld. Hierbij komt, indien van toepassing, de kostprijs van een licentie voor wedstrijden (€ 38).

Waar?

FARYS Sportcentrum Koning Albert I-sstraat 124 9280 Lebbeke

Contactpersoon

Contacteer de hoofdtrainer via annie.bijloos@aquariuslebbeke.be.

Wanneer?

Onze competitiegroep is opgedeeld in vier niveaugroepen, onze hoofdtrainer deelt jou mee in welke groep je ingedeeld wordt. Groep Thomas/Dries is wat we de Toekomst (pré-competitie) noemen, de drie andere groepen zijn de Competitie. Er geldt een minimum aantal trainingen per week per groep, naast de droogtrainingen:

- Toekomst: 3 keer
- Groep Davy/Isabelle: minstens 4 keer
- Groep Dries/Annie: minstens 5 keer

Hieronder een overzicht van de **trainingsuren per groep**. **10 minuten vóór elke training zijn jullie aanwezig aan het zwembad voor opwarmingoefeningen, alsook 10 minuten na de training om te stretchen.**

Daarnaast verwachten we **deelname aan ochtendtrainingen tijdens schoolvakanties** voor alle groepen van de Competitie, voor de Toekomst verwachten we dit enkel op de vrijdag van die week. Een overzicht van de vakanties met ochtendtrainingen staat onderaan deze pagina.

Als laatste raden we de Competitie ook aan om deel te nemen aan de **zwemstage** in de 2e week van de paasvakantie. Alle informatie hierover volgt tijdig via mail.

Toekomst	
maandag	18u30 – 20u (of 19u30)
woensdag	18u – 19u30 (of 19u)
donderdag	18u – 19u
zaterdag	18u – 19u30 (of 19u) cooling down van 19u00 tot 19u20

Groep Isabelle	
maandag	droogtraining van 17u30 tot 18u (zaal Konkelgoed) 18u30 – 20u
woensdag	18u - 19u30
vrijdag	19u - 20u30
zaterdag	Training in Aalst van 9u tot 11u
zaterdag	18u – 19u30 cooling down van 19u30 tot 19u50

Groep Dries en Annie	
maandag	18u30 - 20u
dinsdag	droogtraining van 18u30 tot 19u30 (zaal Konkelgoed) 20u – 21u
woensdag	18u - 20u
donderdag	18u - 20u
vrijdag	19u - 21u
zaterdag	Training in Aalst van 9u tot 11u
zaterdag	Groep Annie: 17u tot 19u met cooling down van 19u tot 19u20 Groep Dries: 18u – 19u 45 met cooling down tot van 19u45 tot 20u

Ochtendtrainingen tijdens schoolvakanties

Er is telkens ochtendtraining van 10u tot 12u in het zwembad van Lebbeke in onderstaande schoolvakanties, telkens van maandag t.e.m. vrijdag.

- Krokusvakantie
- 1e week van de paasvakantie
- 1e (volledige) week van juli
- Herfstvakantie

vanaf de 2e week van juli en tijdens de kerstvakantie is ons zwembad gesloten en gaat de Competitie elders trainen (bv. Aalst). Dit wordt steeds via mail meegedeeld.

Vrijdag voormiddag is er steeds een leuke speltraining voorzien tijdens vakanties.

Toegangsbandje

Op weekdays betaal je inkom aan een voordelig AZL-tarief, op zaterdag is de inkom gratis. **Je inkombandje ga je afhalen aan de kassa van het zwembad voor de start van de eerste les.** Op de dag van de eerste les is er vaak een wachtrij aan de kassa, kom dus, indien mogelijk, op een andere dag. Vraag aan de kassa expliciet om **AZL-beurten én de toegang voor zaterdag** op te laden. De kassa is op weekdays open tot 18u15, op zaterdag tot 12u45 en op zondag tot 12u.

Uitzondering voor Start 2 Swim: jouw bandje wordt door de club voorzien. Voor dit bandje betaal je €5 waarborg waarna je gratis toegang hebt op vrijdag. Kom je op andere dagen zwemmen, koop dan AZL-beurten aan de kassa. Deze kunnen opgeladen worden op jouw bandje.

Ouders kunnen een omkleedpas aankopen. Hiermee kan je maximum 15 minuten binnen. Zwemmers (en ouders) kunnen 30min op voorhand binnen.

Je kiest zelf of je omkleedt in een gemeenschappelijke of individuele kleedcabine. Gelieve geen waardevolle voorwerpen in een gemeenschappelijke kleedcabine te laten liggen, gebruik hiervoor een locker. AZL is niet verantwoordelijk voor verlies of diefstal.

Toegangsbandjes worden aangekocht voor €5, hierop geldt geen waarborg. Tijdens lesuren van AZL kom je binnen aan een voordelig tarief:

Tot en met 11 jaar

- 10 beurten: € 7
- 25 beurten: € 17,50
- 55 beurten: € 38,50

Vanaf 12 jaar

- 10 beurten: € 10
- 25 beurten: € 23
- 55 beurten: € 45

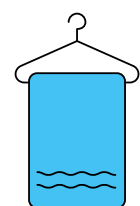
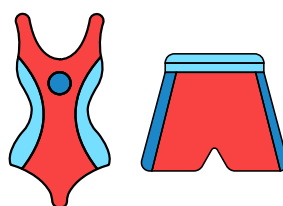
15 minuten voor aanvang van je les of training kun je met dit verminderd tarief binnen. Bij een vergeten abonnement wordt € 2,50 aangerekend aan de selfservice kiosk of kassa.

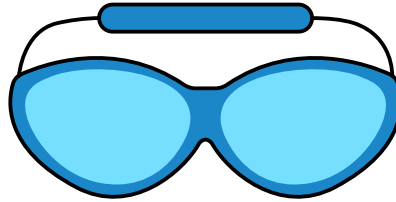
Opgelet: indien je te vroeg binnen gaat, zal er automatisch een gewone (duurdere) beurt aangerekend worden of wordt de toegang geweigerd indien er geen gewone beurten op je bandje staan.

Tijdens het binnengaan én verlaten van het zwembad zie je het aantal resterende beurten op het scherm verschijnen. Denk eraan om je **toegangsbandje tijdig bij te laden**. Dit kan na het aanmaken aan de kassa, via de selfservice kiosk en ook online op: www.lebbeke.be (klik op 'webwinkel vrijetijdsdiensten' en volg daarna de instructies).

De beurten zijn 1 jaar geldig en zijn niet geldig buiten de lesuren van AZL. Bij verlies of beschadiging van het toegangsbandje vraag je best hulp aan de kassa.

Wat heb je nodig?



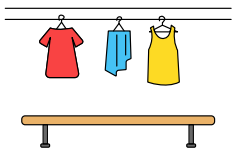


Clubregels

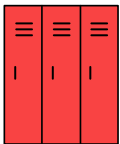


Je komt **op tijd = minimum 15 minuten** voor de start van de les. Je kan het zwembad binnen vanaf 30 minuten voor de les.

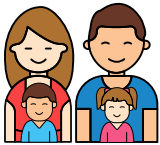
Zwemmers van de zwemschool wachten in de gang van de kleedkamers tot de lesgever er is. Andere zwemmers kunnen wachten aan de baan waarin gezwommen wordt. Hierbij wordt er niet gespeeld in het zwembad.



Je gaat naar **de kleedkamer**. **Klop** op de deur als je binnengaat.



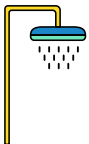
Kledij en schoenen moeten in **een kastje** als je individueel omkleedt. Dit doe je op slot met je **bandje** en **geen code**. Neem **geen schoenen** mee naar de kleedcabines.



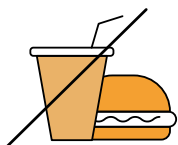
Mama of papa mag mee om te helpen bij het omkleden zolang het kind dit niet zelfstandig kan.



Een badmuts is verplicht. Iedereen krijgt een badmuts **van de club**. Bij schade of verlies betaal je €3 voor een nieuwe. Competitiezwemmers zijn verplicht om een AZL-badmuts te kopen aan €10.



Na de les kan je **douchen**. Doe dat **snel!** Er zijn veel zwemmers.



We **eten niet en drinken enkel water** in het zwembad.



We houden van alle talen. In onze club spreken we **Nederlands**, dat is onze clubtaal.



Wij houden van **vriendschap en respect** (voor de anderen, de infrastructuur, het materiaal...)

Club API

AZL geeft enorm om het welzijn van zijn/haar leden en laat geen enkel vorm van pesten of grensoverschreiding gedrag (verbaal, fysiek of moreel) toe. Mocht je dit gedrag vaststellen, kan dit melden worden aan onze Club API via clubapi@aquariuslebbeke.be.

Meer informatie is te vinden op onze website: aquariuslebbeke.be/club-api/.

Veel plezier bij AZL!