

ZWEMMEN WORDT MIJN SPORT



helmondse zwemvereniging **LUTRA**

Meer weten over zwemmen bij Lutra?

Loop eens binnen in zwembad "De Wissen" tijdens een van de zwemuren. De aanwezige coördinatoren en trainers beantwoorden graag alle vragen.

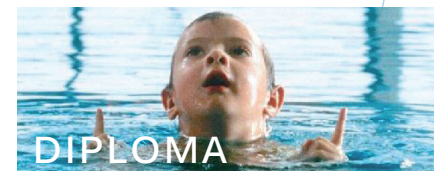
Of neem contact op met de desbetreffende contactpersoon. Namen en telefoonnummers staan in deze brochure. E-mailen kan natuurlijk ook. Ons e-mail adres is: hzvlutra.info@gmail.com.

Niet zwemmen en toch meedoen?

Dat kan. HZV Lutra is altijd op zoek naar vrijwilligers met hart voor de sport, of je nu wel zwemt of niet. Want waar zouden we zijn zonder trainers, contactpersonen, juryleden, klokkers, scheidsrechters en andere officials! Aanmelden kan bij alle contactpersonen.

Kijk voor algemene info en nieuws op onze website: www.lutrahelmond.nl

brochure HZV LUTRA versie 2016.02



DIPLOMA



SYNCHROON



WATERPOLO



WEDSTRIJD

De Helmondse Zwemvereniging Lutra is opgericht in 1964 met als doel het zwemmen te stimuleren en te bevorderen.

HZV Lutra is lid van de KNZB.

ZWEMMEN WORDT MIJN SPORT



ZWEMMEN WORDT MIJN SPORT

ZWEMMEN bij LUTRA

Zwemmen is een geweldige sport voor iedereen, van jong tot oud, van beginner tot topsporter. Zwemmen is leuk als ontspanning, voor de gezelligheid of als je bijvoorbeeld aan je conditie wil werken.

Lutra heeft een heel scala aan activiteiten in huis waarmee we kinderen en volwassenen een sport kunnen bieden die op verschillende niveau's en tot op zeer hoge leeftijd met veel plezier beoefend kan worden.

Zwemmen bij Lutra is:

- het watervrij maken en aanleren van zwemslagen (voor kinderen vanaf 4 jaar, volwassenen en verstandelijk gehandicapten).
- het voorbereiden op diverse zwemdiploma's*;
- synchroonzwemmen;
- trimzwemmen;
- waterpolo;
- wedstrijdzwemmen.

*HZV Lutra is een door de Nationale Zwemraad erkend Opleidings- en Exameninstituut

Geïnteresseerd in het Lutra lidmaatschap?

Vraag het aanmeldformulier aan bij een van de in deze brochure genoemde contactpersonen of stuur een e-mail naar lutra.administratie@gmail.com. Bij de inschrijving wordt eenmalig € 10,- in rekening gebracht.

Kosten lidmaatschap

Contributie per kwartaal:

- € 36,00 voor 1x per week zwemmen
- € 63,00 voor meer dan 1x per week zwemmen en licentiehouders

Eventuele extra kosten per jaar:

- € 1,75 licentiehouders geboren na 31-12-2002
- € 33,40 licentiehouders geboren voor 01-01-2003

Een licentie is een door de KNZB afgegeven startbewijs voor wedstrijden.

Gezinskorting: € 14,- per jaar voor elk 3e, 4e (etc) gezinslid.

De contributie wordt vooraf in de 1e week van ieder kwartaal geïnd via automatische incasso per machtiging. Ook is betaling van de contributie door Stichting Leergeld mogelijk.

Beëindigen lidmaatschap

Het lidmaatschap kan per kwartaal worden opgezegd. De opzegging moet uiterlijk één week voor het volgende kwartaal schriftelijk worden ingediend via een e-mail aan lutra.administratie@gmail.com of via een mutatieformulier dat aangevraagd en ingeleverd kan worden bij de desbetreffende contactpersoon.

Zwemlessen - recreatief - Masters

zwemtijden & contactpersonen



Kinderen 4 t/m 16 jaar

Watervrij maken en aanleren zwemslagen

Zaterdag 10.05-12.05 uur (blokken van 40 minuten)
info : Eric van Kilsdonk
tel. : 06-50520335

Diplomazwemmen

Zaterdag 10.05-12.05 uur (blokken van 40 minuten)
info : Jack Hendriks
tel. : 06-23210765 / 0492-548465

Verstandelijk gehandicapten - kinderen 4 t/m 16 jaar

Watervrij maken, leren zwemmen en diplomazwemmen

Zaterdag 09.00-10.00 uur (blokken van 30 minuten)
info : Marjorie Winters
tel. : 06-41495913

Verstandelijk gehandicapten - volwassenen

Watervrij maken, leren zwemmen en diplomazwemmen

Woensdag 20.00-20.30 uur
20.30-21.10 uur
info : Anneke van Lieshout
tel. : 0492-515180

Volwassenen (16 jaar en ouder)

Zwemmen onder begeleiding en diplomazwemmen

Woensdag 20.30-21.50 uur (blokken van 40 minuten)
info : Mieke Jacobs
tel. : 0492-542144

Masters en trimzwemmen

Dinsdag 21.30-22.15 uur
Vrijdag 20.30-21.15 uur
info : Ton van Mierlo
tel. : 0492-550811

Wedstrijddisciplines

zwemtijden & contactpersonen



Synchroonzwemmen

Woensdag 17.45-18.30 uur (conditietraining)
18.30-19.30 uur (techniekttraining)
Zaterdag 08.00-09.00 uur (droogtraining)
09.25-10.05 uur (techniekttraining)
info : Ingrid Kocken
tel. : 0492-534874 / 06-11714420

Waterpolo

Maandag 20.30-22.00 uur (teamtraining D1-D2-H1)
Woensdag 17.45-18.30 uur (conditietraining jeugd)
19.30-20.30 uur (volwassenen)
Zaterdag 12.05-13.00 uur (techniekttraining jeugd)
info : Lusanne Rutjens
tel. : 0492-516148

Wedstrijdzwemmen

Dinsdag 17.30-18.00 uur (landtraining)
18.00-18.30 uur (zwemtraining)
Donderdag 18.00-19.00 uur (zwemtraining)
Zaterdag 08.10-09.25 uur (zwemtraining)
10.05-10.45 uur (instroomgroep)
info : Eric van Kilsdonk
tel. : 06-50520335