



[www.lutrahelmond.nl](http://www.lutrahelmond.nl)

Houd je van zwemmen, dansen en muziek?  
Dan is synchroonzwemmen iets voor jou!

### *Wat is synchroonzwemmen?*

Synchroonzwemmen is dansen op **muziek**, maar dan in het water. Hiervoor heb je **techniek**, **kracht** en **uithoudingsvermogen** nodig. Dit train je tijdens techniek-, muziek- en droogtrainingen. Natuurlijk met andere zwemsters, want het is een echte **teamsport**.

Met elkaar dezelfde bewegingen, liften en salto's uitvoeren, maken het een **spectaculaire sport**. Schitterende badpakken en mooie kapsels maken het plaatje compleet.

### *Wist je dat ...*

- ... jongens ook op synchroonzwemmen kunnen?
- ... je niet jong hoeft te beginnen om dit te leren?

## *Wat de zwemsters ervan vinden.*

“We zijn een heel leuk team. In de zomervakantie kijk ik al weer uit naar de lessen.”

“De eerste keer ben je moe en is het zwaar, én toch is het heel leuk omdat je zoveel leert.”

“Het is een echte teamsport en omdat we mogen meedenken over onze nummers, zijn ze altijd leuk.”

“Ik vind het leuk dat je er veel beter door leert zwemmen en ook nog leuke trucjes leert.”

“Het is enorm gezellig bij deze club. De trainsters zijn erg aardig. De shows zijn top!”

## *Synchroonzwemmen iets voor jou?*

Je kunt beginnen vanaf 6 jaar en als je zwemdiploma B hebt. Nog geen B diploma? Bij Lutra wordt ook zwemles\* gegeven. Zo kun je binnen de vereniging doorstromen.

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

## *Wanneer en waar zijn de trainingen?*

Woensdag	17.45 – 19.30	Zwembad “De Wissen” Helmond
Zaterdag	08.00 – 09.00	Gymzaal van Sbo de Toermalijn
	09.25 – 10.05	Zwembad “De Wissen” Helmond

Niet zwemmen en toch meedoen? HZV Lutra is altijd op zoek naar vrijwilligers, of je nu wel zwemt of niet. Waar zouden we zijn zonder trainers, juryleden, coaches, naaisters, visagisten en andere enthousiastelingen!

## *Contact Us*

Loop eens binnen in het zwembad tijdens de zwemuren.

De aanwezige trainers beantwoorden graag alle vragen.

Of neem contact op met Ingrid Kocken.

tel.: 0492-534874 / 06-11714420

e-mail : [synchrolutra@gmail.com](mailto:synchrolutra@gmail.com)

