



PLONZEN EN PRATEN

Beweeg in het water,
blijf voor een bakkie

Sportbedrijf
Rotterdam



Zwemwijzer 55+

Welke activiteit past bij jou?

Vrijzwemmen 55+

Voor iedereen die zin heeft in bewegen op eigen tempo.



Fit & Soepel

Een groepsles met eenvoudige oefeningen die spieren en gewrichten versterken.



Hydrozwemmen

Een groepsles met begeleiding voor mensen met fysieke en/of chronische ongemakken.



Banenzwemmen 55+

Banenzwemmen op eigen tempo en in een rustige omgeving.



Fifty Fit

Een gevarieerde groepsles in het water met lichte spierversterkende oefeningen.



PiYoChi

Deze groepsles maakt je sterker, vergroot je uithoudingsvermogen en geeft ontspanning.

