

TIENSE ZWEMMERS vzw

Surf even naar onze site <http://tzstage11.tiensezwemmers.be/> om de sfeer van de stage 2010 op te snuiven

TZ ZWEMSTAGE 2011

Lombardsijde / Nieuwpoort

In totaal hebben zich **27 kinderen** ingeschreven voor de zwemstage.

REISINFO

Heen reis zaterdag 2 juli

- Samenkomst op de parking achter het station 8.45
- Vertrek 9.06
- Aankomst te Oostende te 11.03

Lunchpakje

Breng een versnappering en een drankje mee voor op de trein.
Er is een maaltijd voorzien bij aankomst in De Zeekameel.
's Avonds is er een warme maaltijd voorzien .

Terugreis zondag 10 juli

Vertrek te Lombardsijde : na het middageten
Uur van aankomst te Tienen tussen 17u00 en 18u00.

Noot !

Ouders die hun kinderen naar zee brengen of komen ophalen , melden dit per mail aan Joël (joelsmeyers@hotmail.com)

DOEL van de STAGE

Het doel van de stage is

- Voorbereiding :
 - ⇒ Belgische kampioenschappen
 - ⇒ Recordwedstrijden in Berchem (19 07 2011) en Leuven (03 08 2011)
 - ⇒ Provinciaal Kampioenschap
- Technisch beter leren zwemmen
- Versterking groepsgeest
- Genieten van een vakantiesfeer : zon -strand en zee
- leuk samen zijn en elkaar op ander manier leren kennen en appreciëren

VERBLIJF

We verblijven in het Jeugdhotel **DE ZEEKAMEEL** te Lombardsijde - Westende
De ZEEKAMEEL is gelegen op enkele honderden meters van het strand , de zee en de Jachthaven .
Het jeugdhotel biedt plaats voor 135 personen.
Alle kamers (4 en 6 bedden) zijn voorzien van douche, lavabo en toilet.

ZWEMTRAININGEN

De zwemtrainingen gaan door in het Stedelijk Zwembad te Nieuwpoort
Het zwembad ligt op ongeveer een 3 km wandelen van de zeekameel.
De verplaatsing naar en van zwembad gebeurt per tram.
Er zijn 2 zwemtrainingen voorzien per dag van 2 x 1 uur of 2 x 1u30 afhankelijk van de niveaugroep.

AKTIVITEITEN

<> zwemtraining + algemene lichaamsscholing
<> sport en spel activiteiten (strand – speelweide hotel)
<> Avondactiviteiten
<>daguitstap naar Plopsaland (op woensdag).

VERZEKERING

Alle deelnemers worden via de VZF verzekerd bij ARENA
Onder gesloten omslag te bezorgen bij vertrek aan begeleiders :

- medische fiche
- SIS kaart
- Vignet mutualiteit

WE NEMEN MEE

- ✓ **TZ** sweater of/en **TZ** training
- ✓ Sportkledij
- ✓ Regenjas
- ✓ Zonnebrandcrème/Zonnepet/ zonnehoed/zonnebril
- ✓ sportschoenen
- ✓ voldoende T shirts/shorts/
- ✓ Voldoende ondergoed / sokken / nachtkledij
- ✓ Toiletgerief –handdoeken – washandje- zeep
- ✓ Buzzy pass
- ✓ Zakgeld : +/-20 euro
- ✓ Leesboek / gezelschapsspel
- ✓ Kleine rugzak voor daguitstap
- ✓ Zwemgerief
- Zwemzak -2 zwempakken / zwembroeken
- Badmuts – zwembril -Zwemvliezen -pull boy- zwemplankje
- Voldoende handdoeken –drinkbus - badslippers

We laten best thuis : Juwelen – ipod .

Gsm mag mee op eigen verantwoordelijkheid.