

LUMMENSE ZWEMCLUB VZW

Geacht lid,

Op zaterdag 16 maart 2019 is er geen normale training !

Vanaf groep 5 kan men deelnemen aan het "DIPLOMAZWEMMEN".

RICHTLIJNEN VOOR ZATERDAG 16 MAART 2019 !!!

Groep 1	zwemt van 8u30 tot 9u00	- normale training
Groep 2	zwemt van 9u00 tot 9u30	- normale training
Groep 3	zwemt van 9u30 tot 10u00	- normale training
Groep 4	zwemt van 10u00 tot 10u30	- normale training
Groep 9	zwemt van 12u40 tot 13u15	- normale training
Groep 10	zwemt van 13u15 tot 13u50	- normale training
Groep 11	zwemt van 13u50 tot 14u30	- normale training

Om 10u30 start het DIPLOMAZWEMMEN

We beginnen met de lange afstanden : 5000- 3000- 1500- 1000 meter en diploma B.

Vanaf 11u00 de korte afstanden : 800- 400- 200 en 100 meter.

- Inschrijven kan **t.e.m. woensdag 13 maart 2019** met onderstaande strook, afgeven aan Ilse/Hanne of via het inschrijvingsformulier op de website.
- Men kan slechts inschrijven voor **één** diploma.

Te behalen diploma's :

100 m - 200 m - 400 m - 800 m - 1000 m - 1500 m - 3000 m - 5000 m

Diploma B: 50 m gekleed zwemmen: zwemkleding, broek en T-shirt

100 m schoolslag

50 m crawl

50 m rugcrawl

Het bestuur.

Inschrijvingsstrook voor het diplomazwemmen.

Naam & voornaam :

Geboortedatum (dd/mm/jj) :

Gewenste diploma (omcirkelen!):

100 m - 200 m - 400 m - 800 m - 1000 m - 1500 m - 3000 m - 5000 m - diploma B