

Start to Trim-Swim

Start to Trim-Swim

Zwemmen is leuk en gezond op elke leeftijd. Bovendien worden je gewrichten minder belast in het water en dat maakt de kans op blessures veel kleiner. Zwemmen is goed voor je conditie en je humeur, het hele jaar door! Maar belangrijker is, hoe begin je eraan en hoe hou je vol?

Wat

- **Start to Swim 250m** is ideaal voor de beginnende zwemmer.
Hier leer je vlot tot 250 meter zwemmen.
- **Start to Swim 1000m** is ideaal voor de frequente zwemmer.
Hier leer je vlot van 250 meter tot 1000 meter zwemmen.
- **Start to Trim** is dan weer ideaal voor de gevorderde zwemmer, die nood heeft aan een houvast en schema's.
Iedere training heeft een ander doel: tempo, interval, uithouding, techniek of plezier.

Na je inschrijving ontvang je iedere week 2 schema's die je helpen om zelfstandig je conditie te verbeteren en jouw gekozen doel te behalen, dit voor 15 weken lang. Zwem je een afstand van 3000m, 5000m, 10 000m of 25 000m tijdens deze 15 weken? Dan kun je een trimbrevet ontvangen. De afstanden per zwembeurt kun je heel simpel bijhouden via Strava of via dit [invulbestand](#). Dit kun je ook aan de balie vragen.

Word lid van onze Strava club 'Start to Trim-Swim' en wie weet word jij wel de leider van de week!

Wie

Iedereen die zelfstandig zijn conditie wilt opbouwen.

Wanneer

Wanneer dit het beste in jouw persoonlijke planning past!

Openingsuren zijn te vinden op de website.

<https://www.ieper.be/zwembad>

De eerste schema's worden verstuurd op maandag 5 februari.

Hoe

Inschrijven via <https://sportanimatie.ieper.be/>, inschrijven is gratis, maar wel noodzakelijk om de schema's te ontvangen.

Inschrijven kan tot en met 4 februari.

Kostprijs

Toegangsticket zwembad.

[Toon op kaart](#)

Contactinformatie

• Sport - onthaal

Leopold III-laan 18
8900 Ieper

- tel. 057 239 400
- sportdienst@ieper.be
-

Openingsuren

Vandaag open van 08:30 tot 11:45, van 13:00 tot 20:45

Morgen open van 08:30 tot 11:45, van 13:00 tot 20:45

[Alle openingsuren](#)



Volg ons op

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)