



Nyhedsbrev fra svømmeskolen.

Kære alle svømmere og familier.

Så er sæsonen (for nogle hold) ved at nå sin ende og her kommer lidt info omkring afslutning, ny sæson, nye spændende hold og tiltag til næste sæson, sommerferie aktiviteter mm.

Afslutning for de forskellige hold/dage.

Mandagsholdene har sidste gang den 19. juni (ingen træning 5/6).

Tirsdagsholdene har sidste gang den 6. juni.

Søndag morgen har sidste gang den 11. juni.

Søndag aften har sidste gang den 25. juni

Der er også træning søndag den 4. juni (pinsedag).

Returnering af depositum for adgangsbilletterne.

De fleste har betalt depositum på 50 kr. for deres billet. I kan få depositummet tilbage ved at aflevere billetten i en kuvert, med kontonummer og svømmerens navn på, i svømmeklubbens hvide postkasse der hænger i forhallen lige ved toiletterne. For at få depositummet retur, skal billetterne være afleveret senest 15. august, afleveres efter denne dato, vil depositum ikke blive tilbagebetalt. (Der er enkelte der af forskellige grunde, ikke er blevet opkrævet depositum).

Tilmelding og program for næste sæson.

Programmet for næste sæson vil kunne ses i løbet af mandag den 29/5. Der vil blive åbnet for tilmelding den **1. juni kl. 10** for medlemmer og den 12. juni kl. 8 for nye medlemmer.

Vi får til næste sæson endnu flere hold, så det er lettere at få plads på et hold i svømmeskolen. Del gerne budskabet til venner, bekendte og familie.

Den nye sæson starter 1. september 2017.

Hillerød Svømmeklub

www.HILS.dk



Bliv Strand Klar.

Hvis du ikke allerede har fået tilmeldt dig ”Bliv Strand klar”, kan du nå det endnu. Det er 14 dages intensiv svømmeundervisning i juni måned, hvor børnene svømmer 3 gange om ugen i 2 uger. Holdene er primært fra 4 år og op. Der er vedhæftet lidt mere info med denne mail. *Vær’ opmærksom på, at hvis du skal tilmelde Bliv Strand Klar skal du gøre dette ved at sende en mail til Ulla (hils@hils.dk) eller pr. telefon 50560665, da tilmeldingsmodulet pga. sæsonskifte ikke vil være muligt at benytte før torsdag fra kl. 10.*

Intensive svømmehold.

Igen i år udbyder vi intensive svømmehold i august måned. Holdene vil være små hold, og man svømmer 3 gange om ugen i 4 uger. Holdene er gode til at blive helt klar til næste niveau, når sæsonen starter op. Man kan virkelig se, at børnene rykker på de her hold, dels fordi det er små hold, men også fordi de træner 3 gange om ugen, så de kan huske fra gang til gang, hvad de har lært. Tilmelding til de intensive hold åbner samtidig med tilmelding til næste svømmesæson den 1. juni kl. 10.

AquaCamp.

Klubben udbyder igen i år i sommerferien de populære AquaCamps. Vi har AquaCamp i uge 26, 30 og 31. Uge 26 er allerede fuldt booket, men i uge 30 og 31 er der stadig ledige pladser.

Læs mere om AquaCamp på vores hjemmeside.

TURBO HOLD

Et nyt hold til næste sæson er vores TURBO hold. TURBO hold fordi undervisningen foregår to gange om ugen i stedet for en gang, hvilket gør at kroppen nemmere husker de indlærte bevægelser. Derfor kan du forvente en hurtigere fremgang. Undervisningen fokuserer primært på crawl og rygcrawl, men du vil også blive præsenteret for brystsvømning og butterfly. Ligeledes vil du lære at springe på hovedet og lave kolbøttevendinger. Du betaler for et halvt år ad gangen, men du har mulighed for at fortsætte i længere tid og blive en endnu bedre svømmer.

Hillerød Svømmeklub

www.HILS.dk



Pilates – Flere nye hold.

Vores Pilates hold på land, som vi startede op i indeværende sæson, er blevet virkelig populære. Til næste sæson får vi endnu flere hold. Pilates er for alle, og det er en yderst effektiv trænings- og motions form som styrker musklerne, styrker balancen og toner kroppen. Vi kommer hele kroppen igennem og får styrket de små stabiliserende muskler omkring leddene. Når man dyrker Pilates er det ikke for hurtigt at få store muskler, men i et roligt tempo får vi arbejdet med de funktionelle bevægelser samt får forbedret både holdning og balance. Det er et godt supplement til træningen i vandet. Der udbydes 2 formiddags hold onsdag og fredag og 2 eftermiddags hold om mandagen. Holdene kører á mindre forløb på 10 gange og er af 45 min. varighed. Træningen vil foregå i svømmeklubbens klubhus ”Bane 7” lige ved siden af svømmehallen.

SPOT hold for voksne.

Flere af vores voksne hold bliver lavet om til SPOT kurser i mindre forløb á 12 træningsgange. Det gør det for mange lidt mere overskueligt i en travl hverdag, og vi genoptager vores vandskrækskursus/voksen begyndere som har været på pause i indeværende sæson.

Har du spørgsmål til noget i nyhedsbrevet, er du velkommen til at kontakte os. Vi takker for en rigtig god sæson, ønsker alle svømmere og familier en dejlig sommer og på gensyn.

Masser af sommer hilsner

Hillerød Svømmeklub

Ulla Hobert

Svømmeskoleleder, tlf. 50 56 06 65.

hils@hils.dk – www.hils.dk