



Koninklijke Leuvense Zwemclub



Zwemschool  
Recreatief zwemmen • Competitiezwemmen  
Waterpolo • Synchroonzwemmen

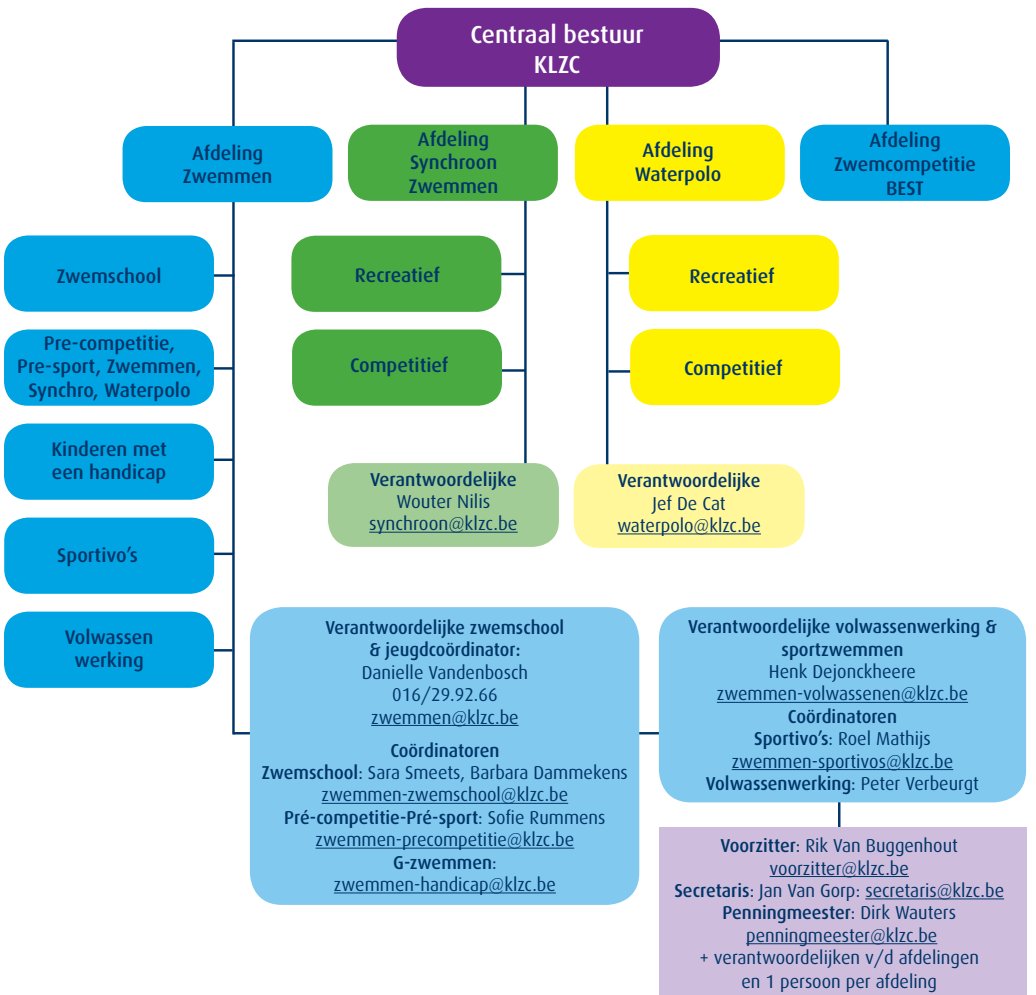
[www.klzc.be](http://www.klzc.be)

## Welkom

- Met de Koninklijke Leuvense Zwemclub kies je bewust voor kwaliteit. We trachten ons aanbod steeds te vergroten en te verbeteren zonder daarbij het familiegevoel, eigen aan een club, te vergeten. We zijn ervan overtuigd dat dit ertoe bijdraagt dat je graag komt zwemmen, dat je vlotter leert, dat je honger krijgt naar meer. En dat bieden we: zwemmen, synchronozwemmen en waterpolo zijn onze drie peilers, maar wie wil kan ook lesgever worden, zelf de club helpen besturen, een taakje op zich nemen,...
- Kwaliteit bekom je onder meer door gedrevenheid en een beetje van die gedrevenheid verlangen we ook van de kinderen (en de ouders) in onze zwemschool. Je kan zonder één eurocent meer te betalen 2 keer per week naar de zwemles komen. Doe dat en je zal snel merken dat je geen visje moet zijn om vlot door het water te klieven. De “twee keer per week” regel geldt trouwens als standaard voor al onze werkingen.
- Deze brochure vertelt je wat je waar kan verwachten en wie je contactpersonen zijn mocht je met een vraag zitten.
- Bezoek ook alvast onze [www.klzc.be](http://www.klzc.be). Je vindt er de doelstellingen per groep, de kalender, nieuwtjes, inschrijvingsformulieren, foto's en zoveel meer.

## Algemene principes

- Lidmaatschap loopt van 1 januari tot 31 december, maar tussendoor instappen kan ook.
- De eerste beurt is een gratis kennismakingsles en niveautest. De lesgever vraagt naar je ambities, test je mogelijkheden en geeft je de nodige uitleg.
- De tabel op blz 3 geeft onze lidgelden weer. De lidgelden zijn van toepassing voor al de sporttakken behalve voor competitiezwemmen (daarvoor moet je via [www.bestleuven.be](http://www.bestleuven.be) gaan). We geven uiteraard ook kortingen aan gezinnen. Vanaf het 3de lid krijg je 50% korting.
- Via het schema hierna krijg je wat meer inzicht in de clubstructuur.
- De zwemlessen gaan altijd door in de Sportoase Philipssite Leuven, tenzij anders vermeld.



<b>Lidgelden</b>	Jan	170 €	106 €	130 €
	Feb			
	Mrt			
	Apr			
	Mei			
	Jun			
	Jul			
	Aug			
	Sept			
	Okt			
	Nov			
	Dec			

(2012-2013)

50% korting vanaf het derde lid  
Licentiekosten voor competitie zijn  
niet inbegrepen

\* 10 euro korting indien "verlenging" lidgeld

1

## Kinderen

- Hier start onze zwemschool. Onze club is een club met “competitiegemen” en dit binnen verschillende zwemsporttakken. We zijn het dus niet alleen u als klant verplicht om kwaliteit te leveren, maar ook onszelf. Wij leven als het ware van onze kwaliteit.
- Kinderen kunnen instappen vanaf 3 jaar.
- We werken in zes niveaugroepen met specifieke doelstellingen.
- Elk niveaugroepje heeft zijn eigen badmutskleur, een tof, motiverend detail voor de zwemmertjes. Je start met wit en studeert via tussentijdse “testjes” af met de felbegeerde groene badmuts.
- Afstuderen betekent dat je de borstcrawl, school- en rugslag technieken beheerst.
- Het betekent niet het einde van het KLZC verhaal. Neen van hieruit wachten tal van doorstromingsmogelijkheden: synchroonzwemmen, sportzwemmen, waterpolo of zwemcompetitie. Alle deuren staan nu open.

**Info: [zwemmen@klzc.be](mailto:zwemmen@klzc.be) of bel naar Danielle Vandenbosch T 016/29.92.66**  
**De zwemuren tref je aan op de laatste pagina van deze brochure.**

2

## Kinderen met een handicap

- Naast watergewenning trachten we de verschillende zwemstijlen aan te leren. Dit gebeurt op het ritme van het kind. De club voorziet gemiddeld een begeleider per 2 kinderen en uiteraard hebben we de nodige didactische hulpmiddelen.
- In overleg met ouders en begeleiders wordt de evolutie van het kind besproken en kan ook een doorstroming naar andere zwemgroepen worden bekeken.

**Info: [zwemmen-handicap@klzc.be](mailto:zwemmen-handicap@klzc.be)**

Dag	Uur	Groep	Bad
Vrijdag	19 - 20 uur	Gevorderden	50 instructiebad
Zaterdag	15 - 16 uur 16 - 17 uur	Gevorderden Beginners	

3

## Jongeren

### Pré-competitie of Pré-sportzwemmen

- Je bent tussen 7 en 9 jaar en in het bezit van het nodige talent en ook reeds van de motivatie om heel regelmatig te oefenen.
- Je beheerst de rugslag, de vrije slag en de schoolslag.
- Dan kan je perfect in deze groep terecht. Je techniek en conditie worden hier aangescherpt, de vriendschapsbanden worden al wat hechter en je zit al wat dichterbij een “wedstrijdcarrière”.
- Geen wedstrijdambitie of al ouder dan 9 jaar na afsluiten van de zwemschool? Geen nood, ook jij wordt van nabij gevolgd en klaargestoomd voor de sportzwemmers.
- In de praktijk leggen we hier dus de brug tussen de “kids zwemschool” en de jongerenwerking.

**Info: [zwemmen-precompetitie@klzc.be](mailto:zwemmen-precompetitie@klzc.be)**

**De zwemuren tref je aan op de laatste pagina van deze brochure.**

## Sportzwemmen

### Sportivo's

- Je bent 10 jaar of ouder en je behaalde je groene badmuts in de zwemschool?
- Je bent geen competitiebeest maar je wil in een lossere sfeer werken aan conditie en stijl? Sluit dan aan bij de Sportivo's !

**Info: [zwemmen-sportivos@klzc.be](mailto:zwemmen-sportivos@klzc.be)**

**De zwemuren tref je aan op de laatste pagina van deze brochure.**

4

## Volwassenen

- Leren zwemmen vanaf het overwinnen van watervrees over vervolmaking tot heuse zwemtrainingen en zelfs competitie.
- Er wordt gewerkt in verschillende niveaugroepen waarbij de behoefte van het individu centraal staat. Alle activiteiten zijn begeleid, er is geen "vrij" zwemmen.
- Stijltrainingen en conditiewerk in groep.
- Tijdens de eerste les wordt geëvalueerd wat je wil en kan. Proberen kost niets!

**Info: [zwemmen-volwassenen@klzc.be](mailto:zwemmen-volwassenen@klzc.be) maar ook de lesgever zal je graag**

**verder helpen. De zwemuren tref je aan op de laatste pagina van deze brochure.**



Competitiezwemmen is een topsport die veel inzet vraagt van de club, de atleet en van... het thuisfront. Het betekent opgroeien in een sfeer van ongekend intens kameraadschap en gezonde ijver. Je tast er je grenzen af, verlegt ze en je leert omgaan met voorspoed maar ook met die pijnlijke tegenspoed. Binnen KLZC BEST start je aan de basis, maar je kan er doorgroeien tot het Belgisch topniveau. Ben je een bijter, kan je zwemmen, train je graag, ben je bereid links en rechts wat op te offeren, kick je op "wedstrijdstress",...?

**Info: [www.bestleuven.be](http://www.bestleuven.be)**

Synchro of waterballet is een teamsport en je kan er op een leuke manier nieuwe vrienden maken. Je zwemt graag en goed (blauwe of groene badmuts) en houdt van dansen en muziek? Dan wordt synchro jouw sport.

Wat kan je doen?

- Kom gerust eens langs tijdens de trainingen.

**Info: [synchroon@klzc.be](mailto:synchroon@klzc.be) of bel naar Marijke Carleer T 0478/68.40.84**

Dag	Uur	Groep	Training	Bad
Di	18.00 - 19.00	Alle groepen	Ballettraining	50 wedstrijdbad
	19.00 - 20.30	Competitiegroepen	Figuurtraining	
Wo	18.00 - 20.00	Miniemen	Routines	50 wedstrijdbad
	18.00 - 21.00	Kadetten + Recreatie	Routines	
	20.00 - 21.00	Junioren + Senioren	Conditietraining	
Vr	19.00 - 20.30	Initiatie	Figuurtraining	St Pieterscollege
Za	13.00 - 15.00	Competitie + Recreatie	Conditietraining	50 wedstrijdbad

Je bent dol op water, je houdt van actie, van variatie, van trainen en...  
je bent daarenboven een teamspeler? Dan moet je waterpolo overwegen!  
Een sport waarin uithouding, techniek en vriendschap belangrijk zijn.

- Je kan instappen als je kan zwemmen en minstens 8 jaar bent.
- Je start bij de eendjes, en al spelenderwijs groei je via de benjamins, miniemen en kadetten uit tot een echte senior waterpolospeler.
- Alles start met kleine toernooitjes en later draai je mee in de competitiereeksen.

Weet je wat extra tof is?

De KLZC waterpolowerking heeft ook een damesploeg in competitie.

Kom vrijblijvend kennismaken met waterpolo op een training of vraag naar een beginnerstraining

**Info: [waterpolo@klzc.be](mailto:waterpolo@klzc.be) of bel naar Ann Janssen T 0497/99.94.90**

**Je kan ook surfen naar: [www.klzc.be/waterpolo](http://www.klzc.be/waterpolo).**

Dag	Uur	Groep	Training	Bad
Ma	18.00 - 19.30	Benj + Min + Kad	WP training	SO wedstrijdbad
Wo	15.00 - 16.30	Benj + Min + Kad	Zwemmen WP training	SO wedstrijdbad
Do	18.00 - 19.00	Eendjes + Ikjes	WP training	Sint Pieterscollege
Vr	18.00 - 19.30	Eendjes + Ikjes	WP training	Sint Pieterscollege
Za	12.45 - 14.00	Min + Kad	WP training	SO instructiebad
	13.45 - 15.00	Eendjes + Benj		
Wo	21.00 - 22.30	Seniors	WP training	Kessel-Lo
Vr	21.00 - 23.00	Seniors	WP training	Kessel-Lo

Dag	Uur	Groep	Zwembad
Maandag	18.30-19.30	Pré-competitie Groep 1 & 2	50 wedstrijdbad
Dinsdag	17.00-17.40 17.40-18.20 18.20-19.00	wit - geel - oranje - rood	50 instructiebad
Dinsdag	17.00-18.00 18.00-19.00	blauw - groen	50 wedstrijdbad
Dinsdag	20.30-22.00	Volw. Groep 4	50 wedstrijdbad
	21.00-22.00	Volw. Groep 1, 2 & 3	
Woensdag	18.00-20.00	Sportivo's	Sint Pieters College
Donderdag	20.00-21.00	Volw. alle groepen	50 wedstrijdbad
Vrijdag	18.00-19.00 19.00-20.00	blauw - groen	50 instructiebad
Vrijdag	18.00-19.00	Pré-sport & Pré-comp. Gr. 2	50 instructiebad
	19.00-20.00	Pré-comp. Groep 1	
Vrijdag	20.00-21.30	Sportivo's	50 instructiebad
Vrijdag	21.00-22.00	Volw. alle groepen	50 wedstrijdbad
Zaterdag	17.00-17.40 17.40-18.20 18.20-19.00	wit - geel - oranje - rood	50 instructiebad
Zaterdag	17.00-18.00 18.00-19.00	blauw - groen	50 wedstrijdbad
Zaterdag	17.00-17.40 17.40-18.20 18.20-19.00	Volw. Groep 2 & 3	50 wedstrijdbad
	17.00-18.00 18.00-19.00	Volw. Groep 4	
Zaterdag	17.00-18.00	Pré-sport & Pré-comp. Gr. 2	50 wedstrijdbad
	18.00-19.00	Pré-comp Groep 1	
Zaterdag	17.30-19.00	Sportivo's	50 wedstrijdbad

50 = Sportoase (wedstrijdbad of instructiebad)