VIDEBÆK SVØMME CLUB
Sammen skaber vi fællesskabet

PENSIONISTSVØMNING
Vandglæde for dem, der elsker at svømme

Hvem: For dig, der er pensionist

Pris: 25 kr. pr. gang – betales ved indgangen

Sæson: Hele året

Hvad laver vi?

Vi starter med ca. **10 minutters let vandgymnastik,** hvor vi sætter gang i kroppen med enkle, skånsomme øvelser, der får led og muskler i gang.

Derefter er der **fri svømning i eget tempo** – du bestemmer selv hvilke stilarter, du vil svømme.

Mere end bare motion

Efter svømningen har du mulighed for at fortsætte den gode stemning i vores klublokale. Her kan vi samles over en kop kaffe eller te og nyde hyggesnakken i godt selskab. Det er ikke kun svømningen, der gør vores hold specielt; det er det bånd, vi skaber sammen.

At dele oplevelser, grine og støtte hinanden i hverdagen er en helt unik del af vores fællesskab.

Kom og vær med

Du behøver ikke være en garvet svømmer – bare du har lyst til at røre dig og være en del af et afslappet og rart fællesskab.

Pensionistsvømning er både god motion, godt selskab – og en rigtig god start på dagen! Og saunaen er tændt.