



VIDEBÆK SVØMME CLUB

Sammen skaber vi fællesskabet

MOTIONS- OG NYBEGYNDER

Vandglæde til dem, der elsker at svømme

Hvem: Voksne i alle aldre – både mænd og kvinder

Niveau: Ingen krav om svømmefærdigheder – alle kan være med

Hvad laver vi?

Dette hold er for dig, der gerne vil i gang med motion i vandet – stille og roligt, i et hyggeligt og uformelt fællesskab. Vi svømmer i 40 minutter.

Efter svømningen kan du slappe af i det varme bassin eller nyde en tur i den varme sauna

God stemning og plads til grin

Vi tager det i et roligt tempo og sørger for, at alle føler sig godt tilpas. Kendetegnet for holdet er den gode stemning – og vi får som regel rørt både musklerne og lattermusklerne. Det sker nu og da, at træneren **byder på kaffe i det varme bassin**, sætter musik på, slukker lyset og tænder de små lanterner.