

## TARIEVEN

### Voorverkoop Seizoen

Dagkaartje	-	3,30
Bezoekerskaartje	-	2,30
Avondkaartje (nà 18:00u)	-	2,30
Tienbadenkaart	28,00	28,00
Abonnement t/m 17 jaar	36,00	41,00
Abonnement 18 jaar e.o.	41,00	46,00
Korting 65+		3,00

### Gezinsabonnement

- hoofdkart	65,00	75,00
- bijkaart	11,50	13,50

### Leskaart (alleen geldig in combinatie met abonnement)

- ABC-diploma	65,00	65,00
- zwemvaardigheid	35,00	35,00
- snorkelen	35,00	35,00
- survival zwemmen	35,00	35,00
- aqua fitness	35,00	35,00

## OPENINGSTIJDEN

Maandag	10:00 uur - 19:30 uur
Dinsdag	10:00 uur - 19:30 uur
Woensdag	10:00 uur - 19:30 uur
Donderdag	10:00 uur - 19:30 uur
Vrijdag	10:00 uur - 19:30 uur
Zaterdag	13:00 uur - 17:30 uur
Zondag	13:00 uur - 17:30 uur

In de vakantie (4 juli-17 aug.) gaat het bad op za. en zo. om 11:00 uur open

Voor het tuinonderhoud zoeken we nog een actief groepje vrijwilligers. Het is de bedoeling elke maand een uurtje te schoffelen, e.d. Ook als je maar af en toe kunt, graag je naam en email-adres doorgeven of mailen naar Yvonne, Wies of Elja.



Zwembad Electra, Teenstraweg 4, 9885 TA Lauwerzijl  
Tel: 0594-591266; Email: info@zwembadelectra.nl

## BELANGRIJKE DATA

Opening bad	za. 25 april (open 10:00-17:30)
Hemelvaartsdag	do. 21 mei (open 13:00-17:30)
Pinkstermaandag	ma. 1 juni (open 13:00-17:30)
Zwemvierdaagse	wordt nog bekend gemaakt
Zomervakantie	za. 4 juli t/m zo. 16 aug.
Ontbijtzwemmen	wordt nog bekend gemaakt
Sluiting seizoen	za. 29 augustus

## VOORVERKOOP

Oldehove, 't Humsterland	wo. 8/4	19:15-21:00
Saaksum, Heralmahuis	wo. 15/4	19:15-20:00
Ezinge, Café De Brug	wo. 15/4	20:30-21:00
Niehove, Eisseshof	do. 16/4	19:15-20:00
Kommerzijl, 't Soltketen	do. 16/4	20:30-21:00
Lauwerzijl, De Vrijwilliger	di. 21/4	19:30-20:00

## HET ABC-DIPLOMA *ma. en do. of di. en vr.*

In Zwembad Electra leiden we kinderen vanaf vijf jaar op voor het ABC-diploma. De lessen duren een half uur en worden twee keer per week gegeven. In de periode van 4 juli tot 17 augustus (vakantie basisscholen) wordt er **vier keer per week** les gegeven, 's ochtends tussen 10:00 en 11:30 uur. *Dit geldt alléén voor de ABC-opleiding.* Opgave voor alle zwemopleidingen kan tijdens de voorverkoopavonden en vanaf 25 april aan de kassa van het zwembad.

U kunt het aanmeldingsformulier downloaden van de website, [www.zwembadelectra.nl](http://www.zwembadelectra.nl)

LESDAG(EN)	LESTIJD	DIPLOMA
ma. + do.	16:00 uur	A (beginners en gevorderden)
ma. + do.	16:30 uur	A (beginners en gevorderden)
ma. + do.	17:00 uur	B + C
di. + vr.	16:00 uur	A (beginners en gevorderden)
di. + vr.	16:30 uur	A (beginners en gevorderden)
di. + vr.	17:00 uur	B + C
ma.	17:00 uur	Snorkelen
di.	17:00 uur	Zwemvaardigheid
do.	17:00 uur	Survival
do.	19:15 uur	Aqua fitness

## Zwembad

# Electra

## SEIZOEN 2009

25 APRIL - 29 AUGUSTUS

De opening van het zwemseizoen is op zaterdag 25 april. Op deze dag zal ook het **nieuwe fietspad** feestelijk worden geopend. Het zwembad is daarom vanaf 10:00 uur 's morgens gratis toegankelijk voor iedereen!

WWW.ZWEMBADELECTRA.NL

## **SNORKELEN** maandags 17:00 uur

Als je je ABC-diploma hebt en je wilt de wereld onder water gaan verkennen, kun je bij ons drie officiële NRZ-snorkeldiploma's halen, namelijk Snorkelen 1, 2 en 3.

Je krijgt één keer per week les. Zwembad Electra zorgt voor jouw uitrusting, zoals een bril, snorkel en vinnen.

Je kunt je opgeven tijdens de voorverkoop of aan de kassa van het zwembad. Het aanmeldingsformulier kun je alvast downloaden van de website:  
[www.zwembadelectra.nl/snorkelen](http://www.zwembadelectra.nl/snorkelen).

## **AQUA-FITNESS** donderdags 19:15 uur

Aquafit is in groepsverband bewegen op muziek. Zo werk je ontspannen aan lenigheid, uithoudingsvermogen en kracht.

Wij bieden een combinatie van aquajogging en aquarobics. Er wordt gebruik gemaakt van allerlei materialen.

### **Bewegen in water heeft veel voordelen:**

- Conditietraining in het water spaart uw gewrichten;
- Door de weerstand is bewegen in water goed voor de conditie en de spieren;
- In water weegt u minder. Dit maakt de oefeningen gemakkelijker en voorkomt overbelasting;
- Door de massagewerking van water wordt een hogere doorbloeding bereikt. U herstelt sneller;
- Bewegen in water werkt ontspannend en heeft een rustgevend effect.



**Nieuw!**

## **SURVIVALZWEMMEN** donderdags 17:00 uur

Deze zomer gaan we van start met de opleiding voor Survival 1 en 2. Kijk voor meer informatie op [www.zwembadelectra.nl/survival](http://www.zwembadelectra.nl/survival).

## **DUIKEN MET PERSLUCHT** woensdagavond

Maak nu gebruik van de mogelijkheid om in ons bad een internationaal erkend duikbrevet te halen. Kijk op de website van 'Triton Duikopleidingen' of vraag informatie aan de kassa van het zwembad.

## **ZWEMVAARDIGHEID** dinsdags 17:00 uur

Na het ABC-diploma kun je verder oefenen en andere zwemdiploma's halen, bijvoorbeeld Zwemvaardigheid 1, 2 en 3.

Je krijgt één keer per week les. Je leert dan nieuwe zwemslagen, maar ook krijg je training in waterpolo, zwemmend redden, kunstzwemmen, enz. Wil je meer weten, kijk dan op onze website.

Meld je aan bij de voorverkoop of aan de kassa. Het aanmeldingsformulier vind je op [www.zwembadelectra.nl/zwemvaardigheid](http://www.zwembadelectra.nl/zwemvaardigheid).

Electra organiseert twee maal per seizoen zwemexamens zodat je grote kans maakt om een diploma te halen.

## **AFSTANDZWEMMEN** zo vaak je wilt

Voor de sportieve zwemmers is er weer het competitiespel Afstandzwemmen.

Meedoen is eenvoudig: je zwemt een fiks aantal baantjes en noteert ze op je kaart. Je prestatie's vergelijk je met die van andere deelnemers. In het verleden zijn er afstanden afgelegd van meer dan tachtig kilometer in een seizoen!

Natuurlijk is het leuk om bij de Electra-top te horen, maar het gaat er vooral om dat je jezelf stimuleert door je persoonlijke zwemprestatie's te volgen. Want *meedoen is belangrijker dan .....*

Op de laatste vrijdag in augustus sluiten we het seizoen altijd gezellig af met koffie, koek en hulde aan de winnaar. Deelname is gratis.