

Programma Aquatics Day



WORLD
AQUATICS
DAY



Sporters Synchronzwemmen 13-18 jaar

Onderdelen

Lenigheid

Wil jij leren hoe je een lenige en sterke synchronzwemmer wordt? En hoe je lenigheid een leuk onderdeel van jouw training maakt? Reina Beltman, voormalig topturnster kan jou alles vertellen over het trainen van lenigheid en hoe het lichaam werkt.

Watertraining met Noortje en Bregje

Altijd al eens les willen hebben van hét Nationaal Duet? Dat kan! Noortje en Bregje gaan met jullie aan de slag met verschillende oefenvormen en dagen jou uit om in een zo kort mogelijke tijd een creatieve uitvoering te bedenken. Heb jij vragen of zit je met een probleem dan is dit jouw kans om het te vragen aan de beste synchronzwemsters van ons land! Ook bondscoach Esther Jauma is aanwezig om je te helpen aan de nieuwste tips and tricks.

Moderne dans

Kun jij op de kant net zo goed bewegen als in het water? Tijdens de les moderne dans onder leiding van Desi van Dam ga je aan de slag met bewegen op muziek. Hoe goed kun jij jouw gevoel uiten in de muziek? Ook gaat ze aan de slag met jullie lenigheid en flexibiliteit.

Demo & Meet and Greet

We sluiten de dag af met een demo van ons Nationaal Duet. Uiteraard is daarna nog tijd voor foto's en handtekeningen.

Tijdschema

10.30	Aanmelding en opening
11.00	Lenigheid
12.30	Lunch
13.30	Watertraining met Noortje en Bregje de Brouwer
15.00	Moderne dans
16.15	Demo & Meet and Greet