



Nieuwsbrief

Swimming ClubZaventem vzw

Digitale jaargang 2

September 2016

Welkom (terug)

Na een welverdiende zomerbreak starten we op maandag 12 september met ons nieuw zwemseizoen.

De nieuwe leden heten wij van harte welkom in onze club. Ook onze "anciens" heten wij natuurlijk opnieuw welkom.

Wij hopen dat we samen weer een leerrijk, boeiend en vooral een fijn zwemjaar tegemoet gaan!

Kalender

Start zwemseizoen

| | |
|------------------------------|----------------------------|
| Pré-competitie & competitie | maandag 12 september 2016 |
| Sportief zwemmen (groep A) | maandag 12 september 2016 |
| Sportief zwemmen (groep B) | dinsdag 13 september 2016 |
| Aqua gym (groep maandag) | maandag 12 september 2016 |
| Aqua gym (groep woensdag) | woensdag 14 september 2016 |
| Zwemschool | dinsdag 13 september 2016 |
| Volwassen zwemmen (dinsdag) | dinsdag 13 september 2016 |
| Volwassen zwemmen (zaterdag) | zaterdag 17 september 2016 |

Herfstvakantie

Zwemschool/sportief zwemmen/volwassen zwemmen:

- ✓ geen zwemles van zaterdag 29 oktober 2016 t.e.m. vrijdag 4 november 2016
- ✓ zwemlessen hervatten op zaterdag 5 november 2016, maandag 7 november 2016 en dinsdag 8 november 2016

Competitie

- ✓ geen droogtraining op maandag 31 oktober 2016
- ✓ geen zwemtraining op dinsdag 1 november 2016

Aqua gym (groep maandag & woensdag):

- ✓ de lessen aqua gym vinden plaats tijdens de normale uren

CVB Wedstrijd SCZ

zondag 13 November 2016 (start om 13u)

Tussentijdse evaluatie zwemschool

zaterdag 19 november 2016 en dinsdag 22 november 2016

Quiz

vrijdag 2 december 2016 - geen training deze avond

Bezoek Sinterklaas en Zwarte Piet

dinsdag 6 december 2016

Brevettendag

zaterdag 17 december 2016

Nieuws van onze zwemschool

SCZ werkt met vrijwilligers

SCZ is een sportclub en werkt uitsluitend met vrijwilligers. We hebben uiteraard onze bestuursleden, officials, lesgevers en trainers, maar ook enkele ouders springen vrijwillig bij om de werking van de zwemclub in goede banen te leiden. Zo hebben we ouders die nieuwe leden opvangen, die kinderen helpen in het zwembad en ouders te woord staan aan de toegangsdeur.

Heb je zelf zin om een handje toe te steken bij één van deze taken, neem dan gerust contact op met wim.stevens@scz.be.

PACO-wedstrijd te Leuven

Op 25 juni namen 14 zwemmers van onze zwemschool aan de PACO wedstrijd te Leuven. Voor sommigen was het de eerste kennismaking met het wedstrijdzwemmen. PACO heeft als doel om op een speelse manier kennis te maken met het wedstrijdzwemmen. Geen uitsluitingen, geen valse starten en voor iedereen een medaille want bij PACO geldt het motto "deelnemen is belangrijker dan winnen!". Onder leiding van Killian en Annick gaven onze zwemmers het beste van zichzelf en ging iedereen met een welverdiende medaille naar huis!



Juf Chloé is getrouwd...

Deze zomer is lesgeefster Chloé in het huwelijksbootje gestapt met haar Christophe.

Wij wensen hen veel succes, liefde en geluk toe!
Proficiat!

Een goede start van het seizoen voor de trainers, officials en vrijwilligers

Net voor de aanvang van het nieuwe zwemseizoen ging een groot deel van het bestuur, de trainers en vrijwilligers op teambuilding in Antwerpen. De activiteit bestond uit twee delen. De dag begon met een opdracht in "Out of the box" waarbij de deelnemers worden opgesloten in een kamer en één uur de tijd krijgen om door middel van opdrachten de code van het slot op de deur te kraken. Nadien stond er een kort bezoek aan het MAS op het programma en werd de dag gezellig afgesloten met een hapje en een drankje.



Nieuws van onze competitiezwemmers

De eerste "Gouden Eend" van SCZ



De voorlaatste dag van het vorige schooljaar stond onze eerste editie van "De Gouden Eend" op het programma. Dit is een officiële wedstrijd voorbehouden voor onze jongste competitiezwemmers namelijk de 9- en 10 jarigen.

Het werd een zeer leuke en boeiende wedstrijd waaraan verschillende clubs uit alle hoeken van de provincie deelnamen. Ook enkele zwemmers uit Oudenaarde namen aan onze wedstrijd deel.

Zwemstage te Narbonne (Frankrijk)

Terwijl onze jongste competitiezwemmers begin juli nog enkele dagen trainingen afwerkten in het Zaventemse zwembad, trokken onze oudere competitiezwemmers naar het Franse Zuiden op zwemstage om zich voor te bereiden op het zomercriterium of op de Belgische jeugdkampioenschappen.

Zwemstage is een intensieve trainingsweek. Dagelijks stond er ongeveer 4 uur zwemtraining op het programma en werd er tijd besteed aan stretching en spierversterkende oefeningen. Maar gelukkig was er ook tijd voor ontspanning: een namiddagje strand tijdens de rustdag, een stadsspel in Narbonne, een quiz-avond met de zwemclub van Overijse die op dezelfde locatie op zwemstage was. Moe maar voldaan kwamen onze zwemmers na een week terug aan in het Brusselse zuidstation.



Zomercriterium te Gent

Half juli namen 9 van onze competitiezwemmers deel aan het zomercriterium in Gent. De trainers mogen met een goed gevoel terugblikken op deze wedstrijd. Ondanks het onmenselijk vroege uur dat iedereen aanwezig moest zijn zwommen alle zwemmers persoonlijke besttijden en werden er verschillende top 5 plaatsen en podiumplaatsen behaald. Ook werden er nog limiettijden voor de provinciale kampioenschappen van oktober gezwommen. Proficiat allemaal!



Belgisch jeugd kampioenschap.

Eind juli vonden in Charleroi de Belgische jeugdkampioenschappen zwemmen plaats. Van de zes zwemmers die limieten zwommen voor dit kampioenschap namen uiteindelijk 3 van onze zwemmers deel. Floor, Luna en Aïsha verdedigden onze club zeer goed. Persoonlijke besttijden werden bevestigd en zelfs verbeterd.

Een dikke proficiat aan deze drie dames !