

Proberen?



Nieuwsgierig geworden en interesse?
Kom gerust eens kijken tijdens één
van de trainingen. Je mag 2 keer
gratis meetrainen. Neem hiervoor
contact op met de contactpersoon van
de betreffende afdeling.

*
(WEDSTRIJD)ZWEMMEN

*
WATERPOLO

*
TRIMZWEMMEN

Trainingsuren

Zwemmen		
DIO 1	Di. 18.00	Do. 18.00
DIO 2	Wo. 17.00	Vr. 18.00
DIO 3	Ma. 18.00	Wo. 17.55
Waterpolo		
Heren 1	Wo. 19.15	Vr. 20.30
Heren 2	Wo. 19.15	Vr. 20.30
Dames	Wo. 19.15	Vr. 20.30
Aspiranten	Wo. 18.00	
Trimzwemmen		
Recreatief	Wo. 20.10	
Conditioneel	Wo. 21.05	



De KNZB?

Z & PC DIO is aangesloten bij de
Koninklijke Nederlandse Zwembond
Z & PC DIO neemt bij
wedstrijdzwemmen en waterpolo deel
aan de KNZB competitie in *District 5*
(Zeeland, Noord-Brabant en Limburg)

Z & PC DIO?

De vereniging
Zwem & Polo Club DIO is opgericht
op 25 juni 1968. De afkorting staat
voor 'Door Inspanning Ontspanning'

De Banakker?

Z & PC DIO traint in zwembad De
Banakker: Frederik van Eedenstraat
23 te Etten-Leur.

Z & PC DIO



(WEDSTRIJD)ZWEMMEN

*

WATERPOLO

*

TRIMZWEMMEN



www.dioweb.nl

(WEDSTRIJD)ZWEMMEN

Eén doel

- Met z'n allen op een gezonde manier, in een goede sfeer ontspannen!



Twee eisen

- Zwemdiploma A bezitten
- Minimaal 6 jaar zijn

Drie groepen

- DIO 1
- DIO 2
- DIO 3



Vier zwemslagen

- Vlinderslag
- Rugcrawl
- Schoolslag
- Borstcrawl



Interesse?

- Bel of mail voor meer informatie:
José van der Linden
076 – 5013585
tczwem@dioweb.nl

Wie?

- Voor alle leeftijden vanaf 20 jaar



Wat?

- Onder leiding van een train(st)er het zwemmen beoefenen om de conditie op peil te houden, om de vier zwemtechnieken te verbeteren en/of aan te leren maar ook gewoon voor de gezelligheid.

Wedstrijden?

- Bij interesse kan meegedaan worden aan Masterwedstrijden: wedstrijden speciaal voor 20-plussers.
Je zwemt dan door jouw zelf gekozen afstanden in je eigen leeftijdscategorie. Dames en heren zwemmen gemengd.



Interesse?

- Bel of mail voor meer informatie:
Rian Proosten
06 – 51019005
tczwem@dioweb.nl

Eén doel

- In teamverband méér doelpunten scoren dan je tegenstander!

Twee eisen

- Zwemdiploma A bezitten
- Minimaal 7 jaar zijn



Drie type spelers

- Één keeper
- Drie verdedigers
- Drie aanvallers

Vier teams

- Heren 1
- Heren 2
- Dames
- Aspiranten



Interesse?

- Bel of mail voor meer informatie:
Joost Eling
076 – 5014356
tcpolo@dioweb.nl