

De Etten-Leurse zwem- en waterpolovereniging Z&PC DIO (Door Inspanning Ontspanning) biedt voor jong en oud zwemplezier in een omgeving waar sportiviteit en gezelligheid samen komen. De vereniging is verdeeld over drie disciplines:

- wedstrijdzwemmen
- trimzwemmen
- waterpolo

Deze kunnen apart of in combinatie worden uitgeoefend.

DIO zorgt voor het verbeteren van de conditie, zwem- en speltechniek, teambuilding en ontspanning door middel van onze trainingen en aanvullende activiteiten (zoals jeugdkamp en teamuitjes).

Sinds dit seizoen is DIO ook gestart met balvaardigheids-training voor kinderen t/m 10 jaar. Een nieuw initiatief waarbij Zwem en Polo samenwerken en de training grotendeels in teken staat van het spelen met de bal.



Nieuwsgierig geworden? Kom gerust eens kijken tijdens één van de trainingen.

Je mag ook 2 keer gratis meetrainen.

Neem hiervoor wel eerst even contact op met de contactpersoon van de betreffende afdeling.



Wedstrijdzwemmen

-

Waterpolo

-

Trimzwemmen

Wedstrijdzwemmen

Individueel sporten maar toch deel uitmaken van een team en niet bang voor water? Dan is wedstrijdzwemmen een goede sport voor jou! Vlinderslag, rugcrawl, schoolslag en borstcrawl komt allemaal aan bod tijdens onze trainingen en wedstrijden.

DIO heeft twee zwemgroepen die worden ingedeeld op basis van zwemniveau en leeftijd.

Met een A-diploma en een leeftijd van minimaal 5 jaar kun je al bij ons komen zwemmen.

Trainingstijden Zwem

Zwem 1

Maandag	18.00-19.00
Dinsdag	18.00-19.30
Donderdag	18.00-19.30

Zwem 2

Woensdag	18.00-19.00
Vrijdag	18.00-19.00

Contactpersoon Zwem

Jolanda Post
tczwem@dioweb.nl

Trimzwemmen

Ben je boven de 20 en wil je op een gezellige manier werken aan je conditie, maar houdt je niet van wedstrijden of waterpolo? Dan is trimzwemmen de ideale discipline voor jou! Onder deskundige begeleiding wordt gewerkt aan jouw conditie en techniek.

De trim is verdeeld in twee groepen, waarbij de eerste groep meer recreatief is en de tweede groep serieuzer werkt aan alle slagen en ook meer banen zwemt.

Trainingstijden Trim

Trim 1

Woensdag	20.00-21.00
----------	-------------

Trim 2

Woensdag	21.00-22.00
----------	-------------

Contactpersoon Trim

Sascha Voermans
s.voermans@gmail.com

Waterpolo

Als je goed kan zwemmen en een balspel leuk vind, is waterpolo zeker iets voor jou! Als teamsport leer je samen te spelen en probeer je samen meer doelpunten te maken dan je tegenstander. Een echte teamsport dus!

Waterpolo is een sport voor jong en oud. Natuurlijk is het goed om al jong met een sport te beginnen, maar ook als je al wat ouder bent, kun je nog best met waterpolo beginnen.

Trainingstijden Polo

Senioren

Woensdag	19.00-20.00
Vrijdag	20.30-21.30

Jeugd

Woensdag	19.00-20.00
Zondag	09.00-10.00

Contactpersoon Polo

Johan Meeusen
voorzittertcp@gmail.com