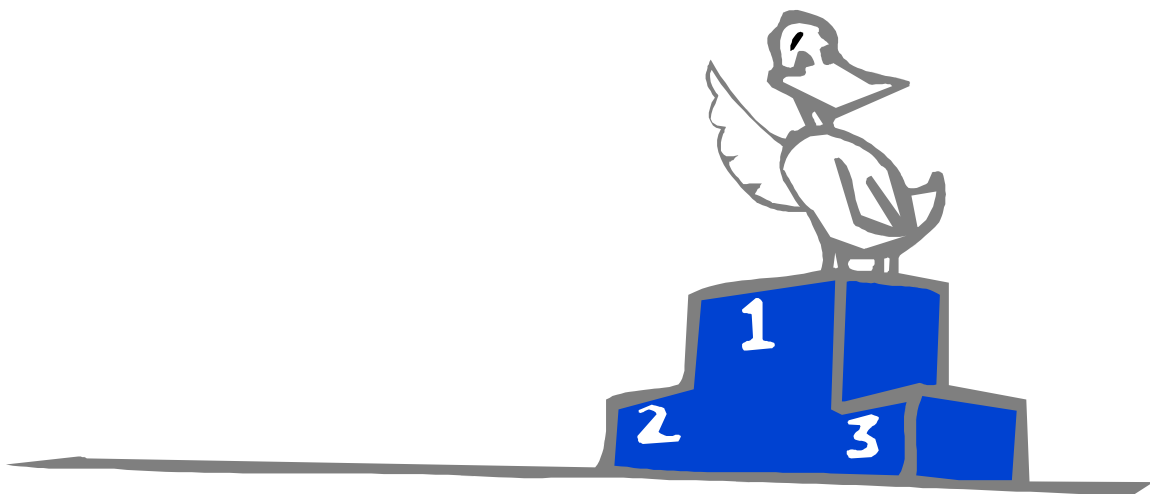


# Stageweekend Eendjes



Sportcentrum Puyenbroeck " Wachtebeke " 07/08/09 Oktober



INFOBUNDEL

## **1. Verblijfplaats:**

Sportcentrum Puyenbroeck  
Puyenbrug 1A  
9185 Wachtebeke tel: 09/342.42.90

Mogen wij met aandrang vragen enkel bij dringende gevallen te telefoneren !!!

## **2. Aanvang weekend:**

Iedereen word verwacht op **vrijdag 07 oktober om 19h in de inkomhal van het zwembad te Wachtebeke. Dit is op parking 2**

( eventueel onderling afspreken wie voor vervoer zorgt )

## **3. Einde stage :**

### **Zondagavond 09 oktober**

De zwemmers kunnen vanaf **16h** afgehaald worden.

( eventueel onderling afspreken wie voor vervoer zorgt )

## **4. Deelnemers:**

Begeleiders: Jan Glenn

Zwemmers:

**Meisjes**  
Saar Peeters  
Rania Stappaerts  
Sien Van De Velde  
Jolien Staes  
Lore Housen  
Kaat Limbos  
Julie Housen  
Marie Van Baelen

**Jongens**  
Ian Hollanders  
Robin Verbeeck  
Kristof de Winter  
Ilyas Heerwehk  
Arthur Janicki  
Jasper Jiekens  
Lennert Moyens

## **5. Programma:** ( in grote lijnen)

Vrijdag 07 oktober : 19h aankomst en kamerverdeling  
20h30-22h Training  
Bedtijd ( zal ter plaatse bepaald worden )

Zaterdag 08 oktober : 06h45 Opstaan  
 07h –9h training  
 09h30 Ontbijt  
 Ochtendactiviteit  
 12h Middagmaal  
 15h – 17h training  
 16h 4 uurtje  
 18h Avondmaal  
 Avondactiviteit  
 Bedtijd ( zal ter plaatse bepaald worden )

Zondag 09 oktober : 07h30 Opstaan en Ontbijt  
 08h – 10h training  
 Ochtendactiviteit  
 12h Middagmaal  
 14h – 16h Training  
 Einde stage 16h

### **Wat neem je allemaal mee?:**

- ☞ ***Slaapgerief:*** alles is voorzien ( lakens, dekens, kussenovertrek)
- ☞ ***Zwemgerief:*** Badpakken, zwembroeken  
 Handdoeken  
 Badmutsen  
 Zwembrillette(s); zorg er a.u.b. voor dat deze juist afgesteld staan, zodat de trainers niet elke training een hele resem brillen moeten verstellen.  
 Zwemvliezen
- ☞ ***Kledij:*** Sportieve kledij.  
 Voorzie een regenvest in je bagage
- ☞ ***Toiletgerief***
- ☞ ***Zakgeld :*** Is niet nodig !!! ( extraatjes zijn inbegrepen de stageprijs )
- ☞ ***Identiteitspapieren***
- ☞ ***Drinkbus***

### 5. **Zeker niet te vergeten :**

- ☞ ***Netheid*** .
- ☞ ***Trainingsinzet***
- ☞ ***Kameraadschap***
- ☞ ***Beleefdheid***
- ☞ ***Gehoorzaamheid***

6. **Afrekening:**

Mogen wij daarom vragen het inschrijvingsgeld ( **100 €** per zwemmer ) over te schrijven op het rekeningnummer **733-0163477-62** van de Nijlense Zwemclub en dit met vermelding van “ NAAM ZWEMMER eendjesweekend 2010 “ en dit **voor 01/10/2011.**

Mochten jullie na het doornemen van deze circulaire toch nog met vragen of problemen allerhande worstelen, leg deze dan gerust voor aan een van de trainers of begeleiders.

*Wij wensen alle deelnemers een aangenaam weekend toe.*

*Het Bestuur, de Trainers en Begeleiders*