



**Avec ou sans handicap.
Cela ne change rien si tu
fais du SPORT !**



Handi-NATATION

Après le grand succès de la première série, Landense sportvereniging Zwemmen (LSVZ) démarre une 2ème série d'entraînements handi-natation.

Tout sportifs avec un handicap qui aiment nager sont les bienvenus (sans limite d'âge). Ils seront accompagnés par des entraîneurs spécialement formés!

Les entraînements, l'ambiance, les contacts avec l'entraîneur, faire de nouvelles rencontres, participer aux compétitions – les médailles... Cela donne un meilleur sentiment de soi.

Au cours des entraînements, beaucoup d'attention est prêté aux points suivants :

- * L'amélioration de la **condition physique**
- * Des progrès en **technique**
- * De l'**attention individuelle** pour les débutants
- * Les exercices sont **adaptés au niveau** du nageur
- * Une **grande variation** dans les styles et les exercices

Il y a possibilité de participer à des **compétitions** et qui sait, peut être de briller sur les podiums !

Annuellement, un **stage d'été** est organisé à l'étranger.

Offre:

Entraînements de natation pour personnes avec un handicap moteur, visuel, auditif, mental ou psychiatrique.

Conditions minimales:

Savoir nager 25m, le style est moins important.

Quand?

Le samedi soir de 19h à 20h toutes les semaines.

Démarrage de la nouvelle saison: samedi **13 septembre 2008**

Le nombre de participants est limité: **s'inscrire** est fortement recommandé.

Où?

Piscine municipale
Sportlaan 1
3400 Landen

Personne à contacter:

Entraîneur principal Handi-natation: Céline Labie sagicel@gmail.com 0498/ 15 77 08	Présidente LSVZ: Gerda Sacreas gerda.sacreas@skynet.be 0478/ 97 99 56
--	---

Site web:

Pour plus d'informations sur le concept: www.lsvz.be → **anders validen**

Pour quelques images d'ambiance: www.lsvz.be → **foto album**

"De instelling van de geest om te winnen, overwint altijd de neiging van het lichaam om te verliezen..."

