

WINTERPROGRAMMA
R.Y.C.B. '17-'18



INSCHRIJVEN ?
Via zeilschool@rycb.be

R.Y.C.B. GALGENWHEEL

BEATRIJSLAAN 92 ANTWERPEN-LINKEROEVER.

DOEL ?

We willen elke beginnende als gevorderde jeugdzeiler boeiende zeildagen aanbieden voor Optimist, RS Feva, Laser en Cadet zeilers, en dit zowel op recreatief als op wedstrijd niveau.

WAT ?



Aan bod komen verschillende trainingsonderwerpen zoals roll-tack, zeiltrim, wedstrijd tactiek, blind zeilen, enzo. Ook staat op maat uitgewerkte kracht, concentratie én conditietraining op het programma. Hand in hand met normen en waarden die we bij een goede zeiler naar voor willen brengen, zoals onder andere respect voor het materiaal, fair-play, groepsdynamiek, meteo, theorie van het zeilen, EHBO,

And last but not least ... **lots of fun !!!**

ZEILDAGEN ?

- 18/11 (winterzeilen)
- 25/11 (winterzeilen)
- 02/12 (wedstrijdtraining én winterzeilen)
- 10/12 (wedstrijdtraining én winterzeilen)
- 17/12 (wedstrijdtraining én winterzeilen)
- 13/01 (wedstrijdtraining én winterzeilen)
- 21/01 (wedstrijdtraining én winterzeilen)
- 27/01 (winterzeilen)
- 03/02 (winterzeilen)
- 24/02 (wedstrijdtraining én winterzeilen)
- 03/03 (winterzeilen)
- 10/03 (winterzeilen)

Ouders worden reeds welkom vanaf 16u !



Nà elke zeildag is er de mogelijkheid om samen (ouders, trainers en kids) iets te gaan eten in het clubhuis aan de Jachthaven.

VOOR WIE ?

R.Y.C.B.- alsook andere VEZEGA-jeugdleden die in 2017 reeds een zeilstage hebben gevolgd.

PRIJS ?

2 mogelijkheden die de deelnemers vrij kunnen kiezen :

80 euro vooraf te betalen voor 12 deelnames (6 sessies winterzeilen in combinatie met 6 sessies wedstrijdtraining en afhankelijk van het niveau) = PAKKET (8 maal betalen, voordeel 4 extra sessies gratis !)

OF

10 euro per deelname (op de dag zelf te betalen) = PER SESSIE

Conditietraining en wedstrijd aanbod (afh van het niveau) inbegrepen. Gratis water en gratis warme, verse soep voorzien. Mogelijkheid om 's middags warm te eten (onder voorbehoud).

WAT NODIG ?

Zeilmateriaal wordt door de club voorzien. Een droogpak en aangepaste kledij is echter een werkelijke must om de veiligheid te garanderen.



INSTRUCTEURS ?

De wedstrijdtrainingen worden hoofdzakelijk verzorgd door nationale trainers. Voor de instappende jeugdzeilers zullen geschoolde initiators met heel wat wedstrijdervaring een aangepast programma aanbieden.

DAGINDELING ?

Aankomst Galgenweel	9:30
Opgetuigd klaar	10:30
Zeilsessie 1	11:00 – 13:00
Lunch	13:00 – 14:00
Zeilsessie 2	14:00 – 16:00
Afgetuigd	17:00

Ouders worden reeds welkom vanaf 16u !



Nà elke zeildag is er de mogelijkheid om samen (ouders, trainers en kids) iets te gaan eten in het clubhuis aan de Jachthaven.



Jij doet toch ook mee ?

Nog niet helemaal overtuigd ? Bezorg je vraag én telefoonnummer via zeilschool@rycb.be.

Wij contacteren je snel!