

Inschrijven?
zeilschool@rycb.be



Winterprogramma RYCB 2019 - 2020



RYCB Galgenweel
Beatrijslaan 92
2050 Antwerpen

Ons doel

Een winter lang razend boeiende zeildagen aanbieden voor Optimist, RS Feva, Laser, 420, Snipe en Cadet, en dit zowel op recreatief als op wedstrijd niveau.

Nieuw dit jaar: ook volwassenen kunnen meedoen.

Wat komt er aan bod?

Verschillende onderwerpen zoals kompas, stroming, roll-tack, zeiltrim, wedstrijd tactiek, blind zeilen, meteo, EHBO etc...

Bovendien staat er ook kracht-, concentratie- en conditietraining op het programma.

Tenslotte focussen we op de normen en waarden die we bij een goede zeiler naar voor willen brengen, zoals onder andere respect voor het materiaal, fair-play en teamwork.



Wanneer?

- | | | |
|------------------|------------------|------------------|
| • zaterdag 09/11 | • zaterdag 04/01 | • zaterdag 01/02 |
| • zaterdag 23/11 | • zondag 12/01 | • zaterdag 08/02 |
| • zaterdag 30/11 | • zaterdag 18/01 | • zondag 16/02 |
| • zaterdag 7/12 | • zondag 27/01 | • zaterdag 29/02 |

Dagindeling

Aankomst Galgenweel en opwarming: **9u30**

Opgetuigd en klaar: 10u30

Zeilsessie 1: 11u00 tot 13u00

Lunch : 13u00 tot 14u00

Zeilsessie 2: 14u00 tot 16u00

Afgetuigd en opgeruimd: **17u00**



Voor wie?

RYCB-(jeugd)leden en andere (jeugd)leden aangesloten bij WWSV. Volwassenen moeten een cursus hebben gevolgd.

Prijs

1. Pakketformule

RYCB-lid : 80 euro*

Niet RYCB-lid : 120 euro*

*vooraf te betalen voor 12 deelnames
(voordeel: **4 sessies gratis!**)

2. Per dag

RYCB-lid : 10 euro per deelname*

Niet-RYCB-lid : 15 euro per deelname*

*op de dag zelf te betalen



Benodigheden

Zeilmateriaal wordt door de club voorzien indien nodig.
Een eigen **droogpak of winter wetsuit en aangepaste kledij** zijn verplicht.

Instructeurs

De wedstrijdtrainingen worden verzorgd door ervaren trainers.
Voor de recreatievere zeilers bieden geschoolde initiators met heel wat wedstrijdervaring een aangepast programma aan.



RYCB



ERKENDE
SPORTCLUB