

**Seizoen
2022/2023**

Locaties:

- Zwembad & Sporthal Sportboulevard Dordrecht
- Dordt Sport Talentcentrum Dordrecht
- Topsport Metropool
- Jera Movement Dordrecht

RTC Zwemmen:

- *Erkend door de KNZB, NOC*NSF en de gemeente Dordrecht.*
- *Een uitstekende aanvulling op het aanbod van de verenigingen.*

Clinic RTC-zwemmen

Onze talentcoaches Mariette en Esper geven **woensdag 29 maart a.s.** van 14.00 tot 16.00 uur een zwemclinic voor zwemliefhebbers uit de regio's Zuid-Holland Zuid, West Brabant en Zeeland.

Zij doen dat in het zwembad van de Sportboulevard te Dordrecht. Parkeren kan op het terrein tussen ziekenhuis en de sportaccommodatie.

In het programma is plaats voor oefeningen, tests en spelvormen gericht op de **vlinderslag**. We beginnen de training met een uitgebreide warming-up op het land.

Wil je daar bij zijn, gewoon omdat jij dat leuk vindt of omdat je misschien wel wil gaan trainen in het RTC, en ben jij 9 (alleen meisjes) 10, 11 of 12 (alleen jongens) jaar, meld je dan aan via rtc@mnczwemmen.nl

Er zijn **geen** kosten verbonden aan deelname. We hebben plaats voor zeker 30 deelnemers, dus wees er snel bij! Neem een gerichte zwemoutfit en hulpmiddelen mee, een gevulde bidon en iets te eten (licht verteerbaar) voor tussendoor. Daarna organiseren we ook nog op **24 mei a.s.** een zwemclinic met als thema **de rugcrawl**. Noteer deze data alvast.



Het **RTC Zwemmen** organiseert elk seizoen zwemprogramma's voor enthousiaste en gedreven sporters uit de Regio in de leeftijd vanaf Junioren 1. De individueel gerichte programma's zijn aanvullend op die van de club met vooral technisch gerichte aandacht.

RTC Zwemmen Basis & Plus

Voor deelname aan dit programma is het belangrijk om al te beschikken over gemiddeld goede zwemvaardigheden. Deze groep traint 2 of 3x per week, in ieder geval op dinsdagmiddag met een video- en krachtraining. De derde is variabel in te vullen.

RTC Zwemmen Talent & Top

Het verschil met Basis & Plus is dat de omvang zal toenemen tot 4 of 5x per week.

Onderwijs & Faciliteiten

Alle programma's vragen om extra inspanningen en tijd; daarom is het belangrijk om school en sport zo goed mogelijk te combineren. Het RTC bemiddelt daarin. Voor Talent & Top is er een samenwerking met het nabij gelegen Dalton Lyceum, een erkende [Topsport Talent School](#).

Het RTC Zwemmen maakt daarnaast deel uit van het Dordt Sport Talentcentrum (8 RTC's), waardoor extra faciliteiten (o.g.v. voeding, prestatiegedrag en lifestyle) onderdeel van het programma zijn.

Wil je meer weten, kijk dan op de website www.mncdordrecht.nl/zwemmen/rtc-talentontwikkeling/