

# Cursus overzicht 4 persoons boot

De periode BLOK B: maandag 19 maart t/m zondag 20 mei.

**Graag inschrijven vóór 26 februari**

Leer de eerste beginselen van de roeisport in de 4-persoonsboot! De eerste en tweede cursus roeit iedere cursist met 1 riem, dit heet boordroeien. Als u na de beginnerscursus de smaak te pakken heeft kunt u diverse vervolgcursussen op het roeicentrum volgen. Vanaf de derde cursus roeit elke cursist met twee riemen, wat scullen heet. De scullboten zijn smaller en sneller. De lessen duren over het algemeen 1 uur en de cursus bestaat uit 8 lessen die 1 keer per week plaatsvinden. Naast de roeibeweging leert u ook de vaarregels en sturen.



Boordroeien

of



Scullen

Onderstaande geldt voor alle boot typen

Standaard Roeicursus Avond:					
Lesduur 1 uur.					
Starttijden:	17:30	18:30	19:30	20:30	
	18:00	19:00	20:00	21:00	
Dag	1e les	geen les	laatste les	aantal lessen	prijs
maandag	19-mrt	9 april & 30 april	14-mei	8	€ 117
dinsdag	20-mrt	-	15-mei	9	€ 131
woensdag	21-mrt	-	16-mei	9	€ 131
donderdag	22-mrt	-	10-mei	8	€ 117

Standaard Roeicursus Weekend:					
Lesduur 1 uur.					
Starttijden:	9:00*	10:00	11:00	12:00	
	9:30	10:30	11:30	12:30	
* alleen op zaterdag					
Dag	1e les	geen les	laatste les	aantal lessen	prijs
zaterdag	24-mrt	31-mrt	19-mei	8	€ 117
zondag	25-mrt	1 april & 8 april	20-mei	7	€ 102

Fifty Fit Roeicursus:					
U bent nooit te oud om te leren roeien. Speciaal voor vijftigplussers organiseert <i>Roeicentrum Berlagebrug</i> op maandag en woensdag in de ochtenduren Fifty-Fit cursussen. De lessen duren een uur en een kwartier, waarbij extra tijd uitgetrokken wordt voor het veilig in- en uitstappen. U leert roeien met een grote groep leeftijdgenoten. Roeien is de ideale sport voor het hele lichaam. Door de zittende houding is er geen overbelasting van de gewrichten en ook de kans op blessures is klein.					
Lesduur 1,25 uur					
Starttijden:	9:00	10:15	11:30		
	9:30	10:45			
Dag	1e les	geen les	laatste les	aantal lessen	prijs
maandag	19-mrt	9 april & 30 april	14-mei	8	€ 117
woensdag	21-mrt	-	15-mei	9	€ 131

Toer-roeien (voor routiniers):					
Speciaal voor routiniers die eens wat verder willen roeien en Amsterdam vanaf het water nog beter willen leren kennen is er het toer-roeien. In lessen van anderhalf uur ligt de nadruk (behalve op het technisch nog beter kunnen roeien) op het maken van tochten; hiervoor beschikt het <i>Roeicentrum</i> over vele, leuke, routes. Toer-roeien kan in het weekend.					
Lesduur 1,5 uur					
Starttijden:	zaterdag	9:00	9:30	10:30	11:00
	zondag	9:30	10:00	11:00	11:30
Dag	1e les	geen les	laatste les	aantal lessen	prijs
zaterdag	24-mrt	-	19-mei	8	€ 175
zondag	25-mrt	-	20-mei	7	€ 153

**Beginners krijgen 10% korting op de eerste cursus**

**2e cursus 5% korting**

**Stadspashouders krijgen 10% korting op elke cursus**

*Brengt u een nieuwe cursist aan? Vermeld dit dan op uw formulier*

*U ontvangt dan €9,- korting!*

Elke laatste zondag van de maand kennismakingsochtend tussen 10:00 en 12:00 gratis vrije inloop

*Roeicentrum Berlagebrug, Weesperzijde 1094, 1097 DS Amsterdam*

Tel: (020) 25 35 570 / fax: (020) 25 35 535, [www.RoeicentrumBerlagebrug.nl](http://www.RoeicentrumBerlagebrug.nl)

# Cursus overzicht 1 persoons boot


De periode BLOK B: maandag 19 maart t/m zondag 20 mei.

Graag inschrijven vóór 26 februari

C1 roeicursus 2x in de week					
<p>Voor de sportievere en avontuurlijkere deelnemer organiseert het roeicentrum cursussen in de 1-persoonsboot. Als beginner roeit u twee keer per week in een ranke houten boot, een C1.</p>					
Lesduur 1 uur.					
Starttijden:	17:45 &	18:45 &	19:45 &		
zaterdag & zondag	9:45	10:45	11:45		
Dag	1e les	geen les	laatste les	aantal lessen	prijs
maandag & donderdag	26-mrt	9 april & 30 april	14-mei	14	€ 214
dinsdag & zaterdag	27-mrt	31-mrt	15-mei	14	€ 214
woensdag & zondag	28-mrt	1 april & 8 april	16-mei	13	€ 199

Skiff roeicursus 2x in de week					
<p>Indien u het C1-diploma heeft gehaald of wanneer de hoofdinstructeur uw vaardigheden in de C1 hoog genoeg acht kan de overstap gemaakt worden naar de skiff. In deze smalle polyester boot kunt u kennismaken met het materiaal wat ook veel op verenigingen gebruikt wordt.</p>					
Lesduur 1 uur.					
Starttijden:	17:45 &	18:45 &	19:45 &		
zaterdag & zondag	9:45	10:45	11:45		
Dag	1e les	geen les	laatste les	aantal lessen	prijs
maandag & donderdag	26-mrt	9 april & 30 april	14-mei	14	€ 221
dinsdag & zaterdag	27-mrt	31-mrt	15-mei	14	€ 221
woensdag & zondag	28-mrt	1 april & 8 april	16-mei	13	€ 205

C1 roeicursus 1x in de week					
<p>Als ervaren C1-er kunt u ook 1 keer per week roeien om uw vaardigheden verder te ontwikkelen. Roeicentrum Berlagebrug biedt de mogelijkheid om op verschillende data examen te doen en een C1-diploma te behalen. Het examen bestaat uit een theorie- en een praktijkgedeelte. Hiermee kunt u makkelijker doorstromen naar een vereniging.</p>					
Lesduur: 1 uur					
Starttijden:	17:15	18:15	19:15		
zaterdag & zondag	9:15	10:15	11:15		
Dag	1e les	geen les	laatste les	aantal lessen	prijs
maandag	26-mrt	9 april & 30 april	14-mei	7	€ 105
dinsdag	27-mrt	-	15-mei	8	€ 120
woensdag	28-mrt	-	16-mei	8	€ 120
donderdag	29-mrt	-	10-mei	7	€ 105
zaterdag	24-mrt	31-mrt	19-mei	8	€ 120
zondag	25-mrt	1 april & 8 april	20-mei	7	€ 105

skiff roeicursus 1x in de week					
					
Lesduur: 1 uur					
Starttijden:	17:15	18:15	19:15		
zaterdag & zondag	9:15	10:15	11:15		
Dag	1e les	geen les	laatste les	aantal lessen	prijs
maandag	26-mrt	9 april & 30 april	14-mei	7	€ 109
dinsdag	27-mrt	-	15-mei	8	€ 124
woensdag	28-mrt	-	16-mei	8	€ 124
donderdag	29-mrt	-	10-mei	7	€ 109
zaterdag	24-mrt	31-mrt	19-mei	8	€ 124
zondag	25-mrt	1 april & 8 april	20-mei	7	€ 109

**Beginners krijgen 10% korting op de eerste cursus**

**2e cursus 5% korting**

**Stadspashouders krijgen 10% korting op elke cursus**

*Brengt u een nieuwe cursist aan? Vermeld dit dan op uw formulier*

*U ontvangt dan €9,- korting!*

Elke laatste zondag van de maand kennismakingsochtend tussen 10:00 en 12:00 gratis vrije inloop

Roeicentrum Berlagebrug, Weesperzijde 1094, 1097 DS Amsterdam

Tel: (020) 25 35 570 / fax: (020) 25 35 535, [www.RoeicentrumBerlagebrug.nl](http://www.RoeicentrumBerlagebrug.nl)