



Sport



SPONS

SPONS

www.aszvspons.nl

Seizoen 2011-2012

SPONS

A.S.Z.V. SPONS

SPONS is een vereniging voor iedere student, want sinds 1997 is SPONS de enige echte studentenzwemvereniging in Amsterdam! Sommige studenten hebben nog nooit een wedstrijd gezwommen en worden lid van SPONS om hun conditie op te bouwen of alle zwemslagen onder de knie te krijgen, terwijl anderen juist al jarenlang fanatiek hebben gezwommen en bij SPONS komen om hun zwemcarrière te combineren met de studie en het studentenleven. Iedereen is welkom en de gezelligheid voor, tijdens en na het zwemmen staat voorop!

Er is voor elk wat wils, want de zwemtrainingen van SPONS zijn aangepast aan de verschillende zwemniveaus met zowel techniek- als conditietrainingen in een afwisselend programma. Hierdoor zijn de trainingen voor iedereen leuk en uitdagend. Naast de reguliere trainingen wordt er op donderdag in het Marnixbad aan de buik-, rug-, arm- en beenspieren en de lenigheid gewerkt tijdens de 'landtraining'.

Moe en voldaan van de zwemtraining borrelen we op maandag nog even na in café 'Gezond', dat letterlijk boven het Marnixbad gevestigd is. Op de donderdagen steken we met z'n allen de straat over om een drankje te doen bij café Ondersteboven (met zingende barman Mark a.k.a Shaggy) in de Jordaan. Met ruim 100 leden in het ledenbestand is het bij SPONS altijd gezellig.

NSZK's

Vier keer per jaar worden er in de verschillende universiteitssteden wedstrijden georganiseerd voor de studentenzwemcompetitie (NSZK), bedoeld voor zowel beginnende als gevorderde zwemmers. SPONS behoort al jarenlang tot de absolute topclubs van studentenzwemmend

Nederland. De wedstrijden zijn een mooie kans om jezelf te verbeteren en goed te presteren, maar het is zeker ook een mooie gelegenheid om de studentenzwemmers uit andere steden beter te leren kennen en om los te gaan tijdens het aansluitende diner en feest.

Bij de TTK's (TussenTijdsKlokken) kun je je tijdens de training voorbereiden op de studentenwedstrijden en één keer per jaar wordt er een clubkampioenschap georganiseerd. Verder kun je je nog meten met de top van studierend Nederland op de Nederlandse Studenten Kampioenschappen (NSK), waar ook studenten aan mee mogen doen die niet bij een studentenzwemvereniging zitten.

Activiteiten

Zwemmen is leuk, maar....SPONS is meer dan zwemmen alleen! Naast het zwemmen, de wedstrijden en de borrels worden er door het hele jaar heen door de verschillende commissies vele activiteiten georganiseerd: het introductieweekend, het gala, de nachtmarathon, Sinterklaas, het kerstdiner, de wintersport, het schaatsen, karten, de kroegentocht etc kunnen niet ontbreken op de activiteitenkalender. Daarnaast word je door de redactie van ons clubblad 'het Ondersponsje' 5x per jaar op de hoogte gehouden van alle roddels en gebeurtenissen binnen SPONS. Bovendien wordt seizoen 2011-2012 een bijzonder jaar, want SPONS viert haar 3e lustrum!

Trainingstijden

Maandag 19.00 – 20.00 uur Marnixbad
Woensdag 18.30 – 19.30 uur Oost*
Donderdag 21.00 – 22.00 uur Marnixbad
Vrijdag 19.00 – 20.00 uur Marnixbad*

* Op deze uren wordt het zwembad gedeeld

met het conditiezwemmen / de slagtraining van het USC.

Lidmaatschap

De contributie voor SPONS bedraagt € 37,50 per jaar (september t/m augustus) of € 18,75 voor een half jaar (februari t/m augustus). Om op alle verschillende trainingsuren mee te kunnen doen, moet je naast je lidmaatschap van SPONS ook een abonnement voor het conditiezwemmen van het USC (bij voorkeur die van 3x per week) á € 110,- euro (Cat. I september-juni) aanschaffen.

Op vertoon van je kassabon voor dit zwemabonnement, kun je bij het Marnixbad tegen betaling van 15 euro borg je toegangsbandje voor het Marnixbad ophalen. Bij inleveren van het bandje krijg je de borg natuurlijk terug.

Nieuwe leden mogen altijd twee keer gratis komen zwemmen, dus twijfel vooral niet om eens mee te komen trainen. Als je het bestuur van tevoren een e-mail stuurt, dan zullen zij je in het zwembad ontvangen. Spontaan langskomen kan natuurlijk ook!

Meer info

Meer informatie

Kijk op www.aszvspons.nl
Of mail naar bestuur@aszvspons.nl

Postadres

A.S.Z.V. SPONS
Science Park 306
1098 XH Amsterdam

Locaties

Het Marnixbad
Marnixplein 1
1015 ZN Amsterdam

Sportfondsenbad Oost
Fronemanstraat 3
1093 KT Amsterdam

Sportaanbod USC 2011-2012

Aikido
Afrikaanse dans **NIEUW**
American Football
Argentijnse tango
Atletiek
Badminton
Basketbal
Beachvolleybal
Boksen
Braziliaans jiu jitsu
Brandingkanoën
Dans
Fitness
Frisbee
Gewichtheffen
Go
Golf
Groepsfitness
Handbal
Honkbal
IJshockey
Intro vechtsporten
Jazzdance

Jiu jitsu
Judo
Kanoën
Karate
Kickboksen
Kitesurfen
Klassieke dans
Korfbal
Krav maga
Lacrosse
Moderne dans
Paardrijden
Parachute springen
Pencak silat
Pilates
Poolbiljart
Rock & roll
Roeien
Rugby
Running
Salsadansen
Schaatsen
Schaken
Schermen

Skiën/Snowboarden
Spinning
Sportduiken
Sportklimmen
Squash
Stijldansen
Taekwondo
Taido **NIEUW**
Tennis
Turnen
Veldhockey
Veldvoetbal
Volleybal
Waterpolo
Wielrennen
Windsurfen
Wushu
Yoga
Zaalhockey
Zaalvoetbal
Zeilen
Zelfverdediging voor vrouwen
Zwemmen

Sport Adviescentrum

Fysiotherapie
Mentale training
Personal training
Sportadvies
Sportarts

USC-locaties

Universum
ASC
USC Tennis
USC Fitness
PCH Fitness
ClubWest

Overige locaties

A.K.C. Blauw-Wit
Amsterdamse Zeilschool
Basisschool de Mozaïek
Club 8
Cygnusgymnasium
Golfbaan De Hoge Dijk
Het Marnix
Hollandsche Manege
HV Myra, Amstelveen
Instituut Schreuder
Jaap Edenbaan, -hal
Kanovereniging Frisia
Olympisch stadion
Polanentheater
Riekerhaven

Rosa Boekdruckerschool
Ski-inn
Sportfondsenbad-Oost
Sporthal Wibaut
Sportpark De Eendracht
Sportpark Drie Burg
Sportpark Het Loopveld
Sportpark Middenmeer
Sportpark Sloten
The Sand
Tempo Teamzaal
Wellant College, Osdorp

USC / SPORTCENTRUM UNIVERSUM

Science Park 306 / 1098 XH Amsterdam

T 020 525 89 55

E usc@usc.uva.nl / W www.usc.uva.nl