



# Roei je fit het hele jaar door

SOLO & SAMEN | BINNEN & BUITEN | RECREATIEF & SPORTIEF

## Open dag



# Welkom!

**tweede paasdag  
van 13.00 tot 16.00 uur  
Westdijk 12 in Heerhugowaard**

**Roeivereniging Ossa organiseert een open dag. We openen graag onze deuren voor iedereen die interesse heeft in roeien. Uiteraard is er ook gelegenheid zelf in de boot te stappen om deze veelzijdige watersport uit te proberen.**

### **Sporttypes**

Roeien is zo veelzijdig, omdat je al je spieren gebruikt. Daarnaast biedt Ossa verschillende mogelijkheden binnen de vereniging, voor elk sporttype. Naast de diverse cluburen zijn er toertochten voor de recreant, aanvullende trainingen voor de conditieroeier en wedstrijden voor de roeier met ambities.



## **Ervaar Roeivereniging Ossa**

Tijdens de open dag kun je een kijkje nemen in de botenloods en de voortgang van de nieuwbouw (kantine en kleedkamers) bekijken. Enthousiaste leden leiden je rond, vertellen je meer over de vereniging en nemen je mee in de boot voor een proefvaart.

## **Start basisinstructie**

Heb je de smaak te pakken na een proefvaart? Dan kun je leren roeien in 20 lessen. Je leert alles van de onderdelen van de boot, het roeien zelf tot de stuurmanskunst met bijbehorende commando's.

Jongeren (11 t/m 18 jaar) kunnen gewoon instappen tijdens de jeugdtraining op de zaterdagochtend om 10 uur. Of meld je aan via [jeugd@rvossa.nl](mailto:jeugd@rvossa.nl).

## **Ben je niet in de gelegenheid om naar de open dag te komen?**

Vraag dan om een gratis proefles via [instructie@rvossa.nl](mailto:instructie@rvossa.nl).



**Bezoek voor meer informatie onze website: [www.rvossa.nl](http://www.rvossa.nl).**

# Roei je fit het hele jaar door

SOLO & SAMEN | BINNEN & BUITEN | RECREATIEF & SPORTIEF