



Groepslessen, openingstijden & tarieven

1 t/m 12 september 2010

Maandag

09.15 – 10.15 uur	Yoga
10.15 – 11.15 uur	Dynamic fit
10.15 – 11.15 uur	Spinning
18.30 – 19.30 uur	BBB Zumba style
19.30 – 20.30 uur	Pilates
20.00 – 20.15 uur	Buikspiersessie
20.30 – 21.30 uur	Zumba

Dinsdag

09.30 – 09.45 uur	Buikspiersessie
10.00 – 11.00 uur	Zumba
18.30 – 19.30 uur	Zumba
19.00 – 19.25 uur	Spincore
19.30 – 21.00 uur	Spinning
20.00 – 20.15 uur	Buikspiersessie

Woensdag

09.15 – 10.15 uur	Pilates
10.30 – 11.30 uur	Yoga
18.30 – 19.30 uur	Pump Your Body
19.30 – 20.30 uur	BBB
20.00 – 20.15 uur	Buikspiersessie

Donderdag

10.00 – 11.00 uur	Zumba
18.30 – 19.30 uur	Zumba
19.30 – 20.30 uur	Spinning
19.30 – 20.30 uur	Tai Chi

Vrijdag

09.10 – 10.10 uur	Zumba
10.20 – 11.20 uur	Spinning
11.20 – 11.35 uur	Buikspiersessie

Zaterdag

08.30 – 09.30 uur	Spinning (Rolling Hills)
-------------------	--------------------------

Leer zwemmen bij De Bonte Wever!

NIEUW: Nu ook zwemles op zaterdag!

Schrijf uw kind in vóór 30 september 2010!
Ontvang een handige attentie en betaal
bovendien geen inschrijfkosten à € 9,50 bij
opgave vóór 30 september 2010!

De Bonte Wever | Assen ● Stadsbroek 17 ● 9405 BK Assen

TELEFOON 0592-356 000 ●

FAX 0592-357 862 ●

E-MAIL info@debontewever.nl ●

INTERNET www.debontewever.nl

Wijzigingen voorbehouden. Meer informatie is verkrijgbaar bij de receptie van De Bonte Wever.

Openingstijden fitnesscentrum

Maandag t/m donderdag	09.00 – 22.00 uur
Vrijdag	09.00 – 21.00 uur
Zaterdag en zondag	10.00 – 16.00 uur

Abonnementen*

Be Fit

Onbeperkt trainen, groepslessen, zwemmen en schaatsen, exclusief tot het toegang saunacomplex.

All-in prijzen:

Standaardabonnement	€ 39,50 p.m.
Dalurenabonnement	€ 35,75 p.m.
Jeugdabonnement	€ 32,50 p.m.

Feel Fit

1x per week trainen of een groepsles volgen en tijdens hetzelfde bezoekmoment zwemmen of schaatsen, exclusief toegang tot het saunacomplex.

All-in prijzen:

Standaardabonnement	€ 29,50 p.m.
Dalurenabonnement	€ 26,75 p.m.
Jeugdabonnement	€ 23,50 p.m.

Informatie groepslessen fitness

Het fitnesscentrum van De Bonte Wever biedt onder meer de volgende lessen:

BBB

Bij BBB ligt de nadruk op de spierversteving van de billen, benen, buik en het bovenlijf.

BBB Zumba style

Tijdens deze Zumba Style groepsles worden de buik, billen en benen zeer grondig en intensief getraind.

Dynamic Fit

Dynamic Fit is een conditionele groepsles gericht op het hele lichaam. De lessen bestaan uit dynamische, spierversterkende oefeningen voor buik, billen en benen en verschillende vormen van circuit-, step- en aerobicstraining.

Pilates

Met de nadruk op correcte ademhaling en de juiste balans tussen kracht en souplesse, gebruikt Pilates de buik, de onderrug en de bilspieren als centrum van kracht, waardoor de rest van het lichaam vrij kan bewegen.

Pump Your Body

Pump Your Body is een supereffectieve kracht-workout, uitgevoerd met een halterstang met lichte gewichten en veel herhalingen.

Spinning

Spinning is een pittige conditietraining op vaststaande fietsen. In deze groepsles fietst u op opzweepende muziek in verschillende ritmes en tempo's om de conditie te verbeteren.

Yoga

De beheersing van het lichaam en de ademhaling staan centraal. Door strekoefeningen en goede ademhalingstechniek vermindert yoga lichamelijke spanningen en ondersteunt het de opbouw van het immuunsysteem.

Zumba

Zumba is een aerobic met verschillende Latijns-Amerikaanse dansstijlen als salsa, samba, merengue, calypso en reggaeton. Geschikt voor iedereen die op een swingende manier conditie wil opbouwen.

Zumba Kids

Zumba Kids is een feestje! Heerlijk dansen met je vriendjes en vriendinnetjes op vrolijke muziek in allerlei stijlen. Volg de cursus van 10 lessen voor € 57,50. Speciaal voor kinderen uit groep 5 t/m 8.

Buikspiersessie

Een 15 minuten durende work-out waarbij op alle manieren 'de core' van het lichaam wordt getraind. Spierversterkende oefeningen worden afgewisseld met stabilisatieoefeningen in de Core Zone in de fitnesszaal.

Tai Chi

Tai Chi is een Chinese bewegingskunst, gericht op de bevordering van lichamelijke gezondheid en geestelijk welzijn. Tai Chi helpt de spieren en gewrichten los te houden. Ook bevordert Tai Chi een goede houding, coördinatie en het lichaamsbewustzijn.

* Alle abonnementen hebben een looptijd van een half jaar vanaf de datum van inschrijving.

Voorwaarden Jeugdabonnement: Jeugdlid van 10 t/m 15 jaar, vanaf 16 jaar wordt het abonnement automatisch omgezet naar een volwassenen abonnement. Trainen en toegang tot alle overige faciliteiten is alleen mogelijk tot 18.00 uur.

Voorwaarden Dalurenabonnement: Trainen en toegang tot alle overige faciliteiten is alleen mogelijk van maandag t/m vrijdag van 11.00 - 16.00 uur.

Voorwaarden Gezinsabonnement: Alleen geldig voor personen woonachtig op hetzelfde adres. Eén lidmaatschap per woonadres mogelijk, de hoofdadabonementhouder betaalt het normale abonnementstarief, ieder volgend gezinslid ontvangt 10% korting op hetzelfde abonnement.