

# Lesrooster Sport

Geldig: 7 januari t/m 15 februari 2019

# LET'S GET FIT!

## Groepslessen

### Spinning

Maandag	09.00 – 10.00 uur 20.00 – 21.00 uur
Dinsdag	19.00 – 20.00 uur
Woensdag	09.00 – 10.00 uur
Donderdag	19.00 – 20.00 uur
Vrijdag	09.00 – 10.00 uur

### Yoga

Maandag	10.30 – 11.30 uur
Dinsdag	20.00 – 21.00 uur
Vrijdag	11.15 – 12.15 uur

### BBB-Bodysculpting

Woensdag	19.00 – 20.00 uur
----------	-------------------

### Zumba

Woensdag	20.00 – 21.00 uur
Donderdag	09.30 – 10.30 uur
Zondag (oneven week)	10.30 – 11.30 uur

## Aquasporten

### Aqua Therapy

Maandag	13.00 – 13.45 uur	DB
Woensdag	11.15 – 12.00 uur	DB
Vrijdag	09.30 – 10.15 uur	DB
	10.15 – 11.00 uur	DB

### Aqua Varia

Dinsdag	10.20 – 11.05 uur	WB
	20.05 – 20.50 uur	WB
Woensdag	20.05 – 20.50 uur	WB

### Aqua Jogging

Woensdag	09.30 – 10.15 uur	WB
----------	-------------------	----

### Aqua Power

Woensdag	17.40 – 18.25 uur	DB
Donderdag	20.05 – 20.50 uur	DB

### Aqua Gym

Maandag	09.15 – 10.00 uur	GB (nieuw)
	11.30 – 12.15 uur	DB
	13.45 – 14.30 uur	DB
	20.30 – 21.15 uur	DB
Dinsdag	09.30 – 10.15 uur	DB
Woensdag	10.30 – 11.15 uur	DB
	13.00 – 13.45 uur	DB
Donderdag	15.00 – 15.45 uur	DB

### Slim Fit

Vrijdag	10.00 – 11.00 uur
---------	-------------------

Alleen toegankelijk voor deelnemers van het Slim Fit programma.

### Pump your Body

Dinsdag	19.00 – 20.00 uur
Donderdag	08.30 – 09.30 uur 19.00 – 20.00 uur
Zondag (even week)	10.30 – 11.30 uur

### Pilates

Woensdag	10.30 – 11.30 uur
----------	-------------------

### Cardio Boxing

Donderdag	20.00 – 21.00 uur
-----------	-------------------

### BBB Zumba

Maandag	19.00 – 20.00 uur
Dinsdag	09.30 – 10.30 uur

## Openingstijden Fitness

Maandag t/m donderdag	08.00 – 22.00 uur
Vrijdag	08.00 – 21.00 uur
Zaterdag & zondag	09.00 – 16.00 uur
Feestdagen	09.00 – 16.00 uur

## Fitnessbegeleiding

Tijdens onze openingstijden is er dagelijks fitnessbegeleiding aanwezig.

## Core Training

Dinsdag t/m donderdag	10.15 – 10.30 uur 20.30 – 20.45 uur
Vrijdag	10.15 – 10.30 uur
Zondag	10.15 – 10.30 uur

## Group Fitness

Maandag t/m woensdag	09.30 – 10.00 uur
----------------------	-------------------

## Openingstijden Zwemparadijs

Maandag t/m Vrijdag	10.00 – 22.00 uur
Zaterdag & zondag	10.00 – 21.00 uur
Feestdagen	10.00 – 21.00 uur

## Aangepast rooster

Op feestdagen zijn er geen groepslessen fitness en aquasporten. Tijdens schoolvakanties geldt een aangepast rooster.

## Nieuwsbrief

Wilt u op de hoogte blijven van het laatste nieuws, aangepaste lesroosters etc.? Geef dan uw e-mailadres door via [info@debontewever.nl](mailto:info@debontewever.nl) o.v.v. sport.

DB = Doelgroepenbad | WB = Wedstrijdbad  
GB = Golfslagbad

   /DEBONTEWEVER

  
de  
Bonte Wever  
Assen

## Samen tijdens de ouder- en kindlessen heerlijk genieten!

Drijven, zelfredzaamheid en plezier staan centraal tijdens deze lessen, welke een zeer goede voorbereiding vormen op de zwemlessen.

De lessen vinden plaats in het doelgroepenbad met een watertemperatuur van 33 °C onder leiding van een ervaren lesgever. In de kleedruimtes is een speciale baby- en peuterkleedruimte met aankleedkussens aanwezig. De lessen kennen een vrije inloop, dus u bent altijd van harte welkom!

**Voor meer info kijk op [www.debonteweaver.nl](http://www.debonteweaver.nl)**

**LAAT UW KIND OP  
NATUURLIJKE WIJZE  
WENNEN AAN HET  
(WARME) WATER**

### Lestijden

Donderdag & zondag

09.30 – 10.00 uur 2 - 4 jaar

10.00 – 10.30 uur 1 - 2 jaar

10.30 – 11.00 uur 6 weken - 1 jaar

(op feestdagen zijn er geen lessen, tijdens schoolvakanties geldt een aangepast rooster)

# EXTRA SPINNINGLES OP ZONDAG!

Op de volgende data is het mogelijk om, van 09.30 – 10.30 uur, een extra spinningles te volgen:

• **13, 20 & 27 JANUARI 2019**

Aanmelden voor deze les dient via inschrijving bij de fitnessbalie.

De spinningles op zondag maakt onderdeel uit van een pilot, om deze reden wordt de les dan ook niet vermeld op het lesrooster.

  
**de  
Bonte Wever**  
Assen

