

# Lesrooster Sport

Geldig: 16 t/m 24 februari 2019

## VOORJAARS- VAKANTIE

# 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	10.15 – 11.00 uur	DB
Woensdag	10.15 – 11.00 uur	DB
Vrijdag	09.30 – 10.15 uur	DB
	10.15 – 11.00 uur	DB

#### Aqua Varia

Dinsdag	10.15 – 11.00 uur	WB
	20.05 – 20.50 uur	WB
Woensdag	20.05 – 20.50 uur	WB

#### Aqua Jogging

Woensdag	09.30 – 10.00 uur	WB
----------	-------------------	----

#### Aqua Power

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

#### Aqua Gym

Maandag	09.30 – 10.15 uur	DB
	20.30 – 21.15 uur	DB
Dinsdag	09.30 – 10.15 uur	DB
Woensdag	09.30 – 10.15 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

DB = Doelgroepenbad | WB = Wedstrijdbad  
GB = Golfslagbad

### 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.

### 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.

  
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

Een intensieve gezichts-  
behandeling waar uw huid na en  
tijdens een koude 'aanval' volledig  
van hersteld.

## Gezichtsbehandeling 'Royale' **75 minuten**

Gedurende deze heerlijke en nuttige behandeling zult u specifiek kennismaken met één van de top-producten van Medex, namelijk de S.O.S. gel 'Gelee Royale'. Hiermee zult u een stimulerende gelaatsmassage ervaren waarmee iedere vorm van aangetaste huid herstelt.

Het verven en epileren van de wenkbrauwen is inclusief deze **75 minuten** durende ontspanning.

**Kijk voor meer informatie  
en behandelingen op  
[www.debonteweaver.nl](http://www.debonteweaver.nl)**



Nú  
slechts  
**€ 62,<sup>50</sup>**



**Reserveren?  
Vraag bij de receptie!**