

Lesrooster Sport

Geldig: 6 mei t/m 22 juni 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

Zumba

Maandag	19.00 – 20.00 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	10.30 – 11.15 uur	DB
Vrijdag	09.30 – 10.15 uur 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
	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	11.15 – 12.00 uur	DB

Slim Fit

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

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

Dinsdag	09.30 – 10.30 uur
Woensdag	19.00 – 20.00 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 o.v.v. sport.

Aqua Slim Fit

Maandag	14.30 – 15.30 uur	WB
---------	-------------------	----

Alleen toegankelijk voor deelnemers van het Slim Fit programma.

Aqua Yoga

Vrijdag	13.00 – 13.45 uur	DB
---------	-------------------	----

Baanzwemmen

Maandag	07.30 – 09.30 uur	DB/WB
	12.00 – 13.00 uur	WB
	21.15 – 22.00 uur	DB
Dinsdag	06.45 – 09.30 uur	DB/WB
	10.15 – 11.15 uur	DB
	12.00 – 13.00 uur	WB
	21.00 – 22.00 uur	DB/WB
Woensdag	07.30 – 09.30 uur	DB/WB
	10.15 – 11.30 uur	WB
	12.00 – 13.00 uur	WB
	21.00 – 22.00 uur	DB/WB
Donderdag	07.30 – 09.30 uur	DB/WB
	12.00 – 13.30 uur	WB
	21.15 – 22.00 uur	DB/WB
Vrijdag	07.30 – 09.30 uur	DB/WB
	12.00 – 13.00 uur	WB
Zondag	08.45 – 09.45 uur	DB/WB
	20.00 – 21.00 uur	DB/WB

DB = Doelgroepenbad | WB = Wedstrijdbad
GB = Golfslagbad


de
Bonte Wever
Assen

   /DEBONTEWEVER

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

**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)

Toon liefde voor je lijf met dit arrangement. Ervaar de ontspanning en rust!

Lente ritueel **90 minuten**

Met behulp van de best gecertificeerde organische producten van Maria Åkerberg begint het 'Lente Ritueel' met een verhelderend voetenbad en een fijne voetenscrub. Hierna zal uw gezicht de volledige aandacht krijgen waarbij de nadruk ligt op o.a. verstopte poriën en het verzachten van de droge huid.

Uw huid zal met deze verfrissende gezichtsbehandeling weer zacht en energiek zijn. Afsluitend laten wij u ontspannen met een volledige rug, schouder en nekmassage.

Kijk voor meer informatie en behandelingen op www.debonteweaver.nl



Nú
slechts
€ 65,-



**Reserveren?
Vraag bij de receptie
of bel 0592-303 777**