

Lesrooster

Geldig: 26 augustus t/m 19 oktober 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

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 & woensdag	07.00 – 22.00 uur
Dinsdag & donderdag	08.00 – 22.00 uur
Vrijdag	08.00 – 21.00 uur
Zaterdag & zondag	09.00 – 14.00 uur
Feestdagen	09.00 – 14.00 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

Group Fitness

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

Aquasporten

Aqua Therapy

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

Aqua Gym

Maandag	09.15 – 10.00 uur	GB
	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
Donderdag	15.10 – 15.55 uur	DB

Aqua Gym op muziek

Maandag	11.30 – 12.15 uur	DB
---------	-------------------	----

Aqua Drum Vibes

NIEUW

Dinsdag	20.05 – 20.50 uur	WB
Donderdag	19.30 – 20.15 uur	DB

Aqua Bootcamp

NIEUW

Woensdag	20.05 – 20.50 uur	WB
----------	-------------------	----

Aqua Herstel

NIEUW

Woensdag	13.05 – 13.50 uur	DB
----------	-------------------	----

Aqua Fit

Dinsdag	10.20 – 11.05 uur	WB
---------	-------------------	----

Aqua Jogging

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

Aqua Power

Woensdag	17.40 – 18.25 uur	DB
Donderdag	20.15 – 21.00 uur	DB

Baanzwemmen

Maandag	07.30 – 09.00 uur	DB
	07.30 – 09.30 uur	WB
	12.00 – 13.00 uur	DB / 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	DB / WB
	21.00 – 22.00 uur	DB / WB
Woensdag	07.30 – 09.00 uur	DB
	07.30 – 09.30 uur	WB
	12.00 – 13.00 uur	DB / WB
	21.00 – 22.00 uur	DB / WB
Donderdag	07.30 – 09.30 uur	DB / WB
	12.00 – 13.00 uur	DB / WB
	21.00 – 22.00 uur	DB
	21.15 – 22.00 uur	WB
Vrijdag	07.30 – 09.30 uur	DB / WB
	12.00 – 13.00 uur	DB / WB
Zondag	08.45 – 09.45 uur	DB / WB
	20.00 – 21.00 uur	DB / WB

Aqua Yoga

Vrijdag	13.05 – 13.50 uur	DB
---------	-------------------	----

Openingstijden Zwemparadijs

Maandag t/m Vrijdag	10.00 – 21.30 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.


de
Bonte Wever
Assen

DB = Doelgroepenbad | WB = Wedstrijdbad
GB = Golfslagbad



/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/ouder-en-kindlessen

**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)

**Wees lief voor
je huid!**

Nazomerse beautydeal **90 minuten**

Deze herstellende behandeling richt zich op de, door de zon, beschadigde en vermoeide huid. Van top tot teen besteden we aandacht aan de huid met onze biologische natuurlijke producten van Maria Åkerberg.

Een deepskin gezichtsbehandeling waarbij de nadruk ligt rondom de ogen en het décolleté met de diepwerkende producten. Daarbij een Aroma Scrub massage voor de benen en de rug. Heerlijk ontspannend en geeft een stralende huid met een nazomerse teint.

Let op: de nazomerse beautydeal is exclusief epileren en/of verven van de wenkbrauwen. Indien u dit wenst dient dit vooraf aangegeven te worden tijdens het maken van een afspraak.

**Kijk voor meer informatie
en behandelingen op**
www.debonteweaver.nl/schoonheidssalon

Nú
slechts
€ 85,-

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