



LET'S GET FIT!

Lesrooster fitness

Geldig: 17 augustus t/m 9 oktober 2020

Groepslessen

Maandag

Spinning	09.00 – 10.00 uur*
Yoga	10.00 – 11.00 uur
Zumba	19.00 – 20.00 uur
Spinning	20.00 – 21.00 uur

Dinsdag

Group fitness	09.00 – 09.30 uur
Zumba	09.30 – 10.30 uur**
Pump your Body	19.00 – 20.00 uur
Spinning	19.00 – 20.00 uur
Yoga	20.00 – 21.00 uur
HIIT training	20.00 – 20.30 uur

Woensdag

Spinning	09.00 – 10.00 uur
Pilates	10.00 – 11.00 uur
BBB Zumba	19.00 – 20.00 uur
HIIT training	20.00 – 20.30 uur

Donderdag

Zumba	09.30 – 10.30 uur
Pump your Body	19.00 – 20.00 uur
Spinning	20.00 – 21.00 uur
Cardio boxing	20.00 – 21.00 uur

Vrijdag

Spinning	09.00 – 10.00 uur
Group fitness	10.00 – 10.30 uur
Yoga	11.15 – 12.15 uur***

* Start vanaf maandag 7 september

** De les van dinsdag 1 september vervalt

*** Start vanaf vrijdag 4 september

Fitness

Individueel trainen op basis van tijd (60 minuten) op één van onderstaande tijdsblokken d.m.v. online reservering, hotelgasten op basis van reservering bij de centrale receptie.

Maandag t/m vrijdag

08.30 – 21.30 uur

Zaterdag & zondag

09.00 – 14.00 uur

Tijdsblokken fitness maandag t/m vrijdag

08.30 – 09.30 uur	14.30 – 15.30 uur
08.45 – 09.45 uur	15.30 – 16.30 uur
09.15 – 10.15 uur	16.30 – 17.30 uur
09.45 – 10.45 uur	18.00 – 19.00 uur
10.15 – 11.15 uur	18.30 – 19.30 uur
11.00 – 12.00 uur	19.15 – 20.15 uur
11.30 – 12.30 uur	19.30 – 20.30 uur
12.00 – 13.00 uur	19.45 – 20.45 uur
13.30 – 14.30 uur	20.15 – 21.15 uur
14.00 – 15.00 uur	20.30 – 21.30 uur

Tijdsblokken fitness zaterdag & zondag

09.00 – 10.00 uur
09.30 – 10.30 uur
09.45 – 10.45 uur
10.15 – 11.15 uur
11.00 – 12.00 uur
11.30 – 12.30 uur
12.00 – 13.00 uur
12.30 – 13.45 uur

Reserveren

Wegens coronamaatregelen is reserveren voor een groepsles of fitness-sessie verplicht en kan tot 2 uur van tevoren via www.debonteweaver.nl/fitness. Dit geldt ook voor abonneementhouders. Print het ticket uit of laat deze zien op je telefoon.

NB Hotelgasten kunnen reserveren bij de centrale receptie.

Bekijk onze website voor een overzicht van alle maatregelen en richtlijnen

www.debonteweaver.nl

LESROOSTER AQUASPORTEN

Dit lesrooster is onderhevig aan veranderingen. Houd voor het meest recente lesrooster onze website in de gaten.

versie 17 augustus t/m 9 oktober 2020

AQUA THERAPY

Maandag	13.45 – 14.30 uur	DB*
Woensdag	11.15 – 12.00 uur	DB
Vrijdag	09.30 – 10.15 uur	DB*
	10.15 – 11.00 uur	DB

AQUA GYM

Maandag	09.15 – 10.00 uur	GB
	11.30 – 12.15 uur	DB*
	13.00 – 13.45 uur	DB
	20.30 – 21.15 uur	DB*
Dinsdag	09.15 – 10.00 uur	GB
	09.30 – 10.15 uur	DB
Woensdag	10.30 – 11.15 uur	DB*
Donderdag	15.10 – 15.55 uur	DB*

AQUA DRUM VIBES

Dinsdag	18.05 – 18.50 uur	DB*
Donderdag	19.30 – 20.15 uur	DB*
Zondag	19.05 – 19.50 uur	DB*

AQUA BOOTCAMP

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

AQUA FIT

Dinsdag	10.20 – 11.15 uur	WB*
	20.05 – 20.50 uur	WB*
Vrijdag	10.30 – 11.15 uur	WB*

AQUA POWER

Woensdag	17.55 – 18.40 uur	DB*
Donderdag	20.15 – 21.00 uur	DB*

AQUA JOGGING

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

AQUA HERSTEL

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

BORST- / RUGCRAWL

Woensdag	10.00 – 10.30 uur	DB
----------	-------------------	----

BAANZWEMMEN

Maandag	06.45 – 09.00 uur	DB
	06.45 – 09.30 uur	WB
	12.15 – 13.00 uur	DB
	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	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	07.30 – 09.30 uur	DB / WB
	20.00 – 21.00 uur	DB / WB

GB = Golfslagbad | DB = Doelgroepenbad | WB = Wedstrijdbad

* = Deze les wordt op muziek gegeven

