



LET'S
GET
FIT!

Lesrooster fitness

Geldig: 23 augustus t/m 15 oktober 2021

Hoe werkt het?

Wegens de coronamaatregelen is reserveren voor een groepsles of fitness-sessie verplicht en dit kan tot 2 uur van tevoren via www.debontewever.nl/fitness. Als abonneementhouder print je het ticket uit of laat deze zien op je telefoon.

Hotelgast

Verblijf je bij ons als hotelgast dan kun je een reservering voor een groepsles of fitness-sessie maken bij de centrale receptie.

Fitness

Kom individueel trainen op basis van tijd op één van de onderstaande tijdsblokken d.m.v. online reservering.

Maandag t/m vrijdag

08.00 – 21.30 uur

Zaterdag & zondag

09.00 – 14.00 uur

Tijdsblokken fitness maandag t/m vrijdag

08.00 – 11.30 uur

17.15 – 19.15 uur

11.45 – 14.15 uur

19.30 – 21.30 uur

14.30 – 17.00 uur

Tijdsblokken fitness zaterdag & zondag

09.00-11.00 uur

11.15-13.30 uur

Groepslessen

Maandag

Pump Your Body	09.00 – 10.00 uur
Yoga	10.00 – 11.00 uur
Zumba	19.00 – 20.00 uur
HIIT training ¹	20.00 – 20.30 uur
Spinning	20.00 – 21.00 uur

Dinsdag

Group Fitness	09.00 – 09.30 uur
Zumba	09.30 – 10.30 uur
Spinning	19.00 – 20.00 uur
Pump Your Body	19.00 – 20.00 uur
Yoga	20.00 – 21.00 uur

Woensdag

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

Donderdag

Group Fitness	09.00 – 09.30 uur
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	10.30 – 11.00 uur
Yoga	11.15 – 12.15 uur

Zondag (oneven week)

Pump Your Body ² 10.30 – 11.30 uur

Zondag (even week)

Zumba ³ 10.30 – 11.30 uur

¹ deze les vervalt op maandag 23 & 30 augustus.

² deze les start vanaf zondag 19 september

³ deze les start vanaf zondag 26 september

Bekijk onze website voor een overzicht van alle maatregelen en richtlijnen

www.debontewever.nl/fitness

LESROOSTER AQUASPORT & BAANZWEMMEN

GELDIG: 23 AUGUSTUS T/M 15 OKTOBER 2021

Hoe werkt het?

Haal voorafgaand aan de les of het baanzwemmen een dagpas bij de centrale receptie, deze dien je af te geven aan de toezichthouder aan het bad. Bij deelname aan een aquasport is vooraf reserveren verplicht dit kan bij de centrale receptie.

In- en uitgang

Deze bevindt zich halverwege in de gang richting het fitnesscentrum aan de linkerkzijde.



BAANZWEMMEN

Maandag	06.45 – 09.30 uur	DB / WB
	12.00 – 13.00 uur	WB
	12.15 – 13.00 uur	DB
	21.15 – 22.00 uur	DB
Dinsdag	06.45 – 09.30 uur	DB / WB
	12.00 – 13.00 uur	DB / WB
	21.00 – 22.00 uur	DB / WB
Woensdag	07.15 – 09.30 uur	DB / WB
	12.00 – 13.00 uur	DB / WB
	21.00 – 22.00 uur	DB / WB
Donderdag	07.15 – 09.30 uur	DB / WB
	12.00 – 13.00 uur	DB / WB
	21.00 – 22.00 uur	DB
Vrijdag	07.15 – 09.30 uur	DB / WB
	12.00 – 13.00 uur	DB / WB
Zondag	07.15 – 09.30 uur	DB / WB
	20.00 – 21.00 uur	DB / WB

AQUA BOOTCAMP

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

AQUA DRUM VIBES

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

N AQUA DANCE

Dinsdag	17.05 – 17.50 uur	DB*
---------	-------------------	-----

N AQUA ROBIĆ

Vrijdag	11.05 – 11.50 uur	WB*
---------	-------------------	-----

AQUA FIT

Maandag	14.05 – 14.50 uur	WB*
Dinsdag	10.20 – 11.05 uur	WB*

AQUA GYM

Maandag	11.30 – 12.15 uur	DB*
	13.00 – 13.45 uur	DB*
	20.30 – 21.15 uur	DB*
Dinsdag	09.30 – 10.15 uur	DB
	11.15 – 12.00 uur	DB*
Woensdag	10.30 – 11.15 uur	DB*
Donderdag	15.05 – 15.50 uur	DB*
Vrijdag	08.30 – 09.15 uur	GB

AQUA HERSTEL

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

AQUA JOGGING

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

AQUA POWER

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

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

N AQUA HIIT

Dinsdag	20.05 – 20.50 uur	WB*
Donderdag	13.05 – 13.50 uur	WB*

OUDER- EN KINDLESSEN



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.

Wil je meedoen? Dan dien je dit vooraf te reserveren via onze centrale receptie.

Lestijden elke 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

GB = Golfslagbad
DB = Doelgroepenbad

WB = Wedstrijdbad

* = Deze les wordt op muziek gegeven

N = Nieuw aquasport

Bekijk onze website voor een overzicht van alle maatregelen en richtlijnen

www.debontewever.nl/zwemparadijs

de Bonte Wever
Assen