



# LET'S GET FIT!

## sportrooster fitness

Geldig: 5 september t/m 14 oktober 2022

### Openingstijden

Wij zijn dagelijks geopend tijdens onze openingstijden zoals hieronder vermeld.

#### Maandag t/m vrijdag

08.00 – 21.30 uur

#### Zaterdag & zondag

09.00 – 14.00 uur

### Meedoen aan een groeples?

Indien je mee wilt doen aan een groepsles dan is vooraf reserveren gewenst.

Dit kan gemakkelijk en tot 2 uur van tevoren via [www.debontewever.nl/fitness](http://www.debontewever.nl/fitness). De ticket die je per e-mail ontvangt laat je bij aankomst scannen bij de instructeur.

Voordeel hiervan is dat je verzekerd bent van een plek tijdens de les. En indien er zich wijzigingen voordoen kunnen wij je gemakkelijk bereiken en je hiervan op de hoogte te stellen.

### Groepsles volgen als hotelgast?

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

### Groepslessen

#### Pump Your Body

Maandag	09.00 – 10.00 uur	GZ
Dinsdag	19.00 – 20.00 uur	GZ
Donderdag	19.00 – 20.00 uur	GZ

#### Yoga

Maandag	10.00 – 11.00 uur	GZ
Vrijdag	11.15 – 12.15 uur	GZ

#### Zumba

Maandag	19.00 – 20.00 uur	GZ
Woensdag	19.00 – 20.00 uur	GZ
Donderdag	09.30 – 10.30 uur	GZ

#### Pilates

Woensdag	10.00 – 11.00 uur	GZ
----------	-------------------	----

#### Cardio Boxing

Donderdag	20.00 – 21.00 uur	GZ
-----------	-------------------	----

#### Bijzonderheden

GZ = Groepsleszaal	1 = Vanaf 14 september	3 = Vanaf 15 september
SZ = Spinningzaal	2 = Vanaf 20 september	4 = Vanaf 21 september
HZ = HIIT zone		

#### Spinning

Maandag	10.00 – 11.00 uur	SZ
	20.00 – 21.00 uur	SZ
Dinsdag	19.00 – 20.00 uur	SZ
Woensdag	09.00 – 10.00 uur	SZ
Donderdag	20.00 – 21.00 uur	SZ
Vrijdag	09.00 – 10.00 uur	SZ

#### HIIT training

Maandag	20.00 – 20.30 uur	HZ
Woensdag	20.00 – 20.30 uur	HZ <sup>1</sup>

#### Group Fitness

Dinsdag	09.00 – 09.30 uur	HZ <sup>2</sup>
Donderdag	09.00 – 09.30 uur	HZ <sup>3</sup>

### NIEUW AANBOD

#### Kids & Junior Fitness<sup>4</sup>

Woensdag 15.30 – 16.15 uur  
leeftijd 8 t/m 11 jaar

Woensdag 16.15 – 17.00 uur  
leeftijd 12 t/m 15 jaar

#### Meer informatie:

Op onze website lees je meer uitgebreide informatie over het Kids & Junior Fitness.

[www.debontewever.nl/juniorfitness](http://www.debontewever.nl/juniorfitness)

Bekijk onze website voor meer informatie

[www.debontewever.nl/fitness](http://www.debontewever.nl/fitness)

# SPORTROOSTER AQUASPORT & BAANZWEMMEN

GELDIG: 5 SEPTEMBER T/M 14 OKTOBER 2022

## Deelname aan een aquasport?

Voor deelname aan een aquasport dien je online een ticket te reserveren of te kopen. Voorafgaand aan de aquasport laat je je online ticket scannen bij de receptie. Vanuit hier ontvang je een dagpas die je dient af te geven aan de lesgever bij het bad.

## In- en uitgang

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



## BAANZWEMMEN

Maandag	06.45 – 09.00 uur	DB
	06.45 – 09.30 uur	WB
	12.00 – 13.00 uur	WB
	12.15 – 13.00 uur	DB
Dinsdag	21.15 – 22.00 uur	DB
	06.45 – 09.30 uur	DB/WB
	10.15 – 11.15 uur	DB
	12.00 – 13.00 uur	DB/WB
Woensdag	21.00 – 22.00 uur	DB/WB
	07.15 – 09.15 uur	DB
	07.15 – 09.30 uur	WB
	12.00 – 13.00 uur	DB/WB
Donderdag	21.00 – 22.00 uur	DB/WB
	07.15 – 09.30 uur	DB/WB
	12.00 – 13.00 uur	DB/WB
	21.00 – 22.00 uur	DB
Vrijdag	21.15 – 22.00 uur	WB
	07.30 – 09.30 uur	DB/WB
Zondag	12.00 – 13.00 uur	DB/WB
	07.30 – 09.30 uur	DB/WB
	19.30 – 20.30 uur	DB/WB

## AQUA DRUMS VIBES

Dinsdag	18.05 – 18.50 uur	DB*
Donderdag	19.30 – 20.15 uur	DB*
Zondag	18.30 – 19.15 uur	DB*

## AQUA ROBIC

Dinsdag	10.20 – 11.05 uur	WB*
Vrijdag	11.05 – 11.50 uur	WB*

## AQUA HIIT

Dinsdag	20.05 – 20.50 uur	WB*
---------	-------------------	-----

## AQUA GYM

Maandag	11.30 – 12.15 uur	DB*
	13.00 – 13.45 uur	DB*
	20.30 – 21.15 uur	DB*
Dinsdag	08.30 – 09.15 uur	GB
	09.30 – 10.15 uur	DB
	17.05 – 17.50 uur	DB
Woensdag	10.30 – 11.15 uur	DB*

## AQUA HERSTEL

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

## 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*

## AQUA BOOTCAMP

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

## AQUA DANCE

Zondag	17.30 – 18.15 uur	DB*
--------	-------------------	-----

## AQUA JOGGING

Woensdag	09.30 – 10.15 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 online te reserveren via de pagina van ouder- en kindlessen.

### 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

### Bijzonderheden

DB = Doelgroepenbad

WB = Wedstrijdbad

GB = Golfslagbad

\* = Deze les wordt op muziek gegeven

Bekijk onze website voor meer informatie

[www.debontewever.nl/zwemparadijs](http://www.debontewever.nl/zwemparadijs)

de Bonte Wever  
Assen