

# LET'S GET FIT!

## Sportrooster fitness

Geldig: 6 maart t/m 28 april 2023

### 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 een half uur van tevoren via [www.debonteweever.nl/fitness](http://www.debonteweever.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
Zondag	10.00 – 11.00 uur	GZ *

#### Yoga

Maandag	10.00 – 11.00 uur	GZ **
Vrijdag	11.15 – 12.15 uur	GZ
Zaterdag	09.30 – 10.30 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

Dinsdag	09.30 – 10.30 uur	GZ
Woensdag	10.00 – 11.00 uur	GZ

#### Cardio Boxing

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

#### 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

#### Group Fitness

Dinsdag	09.00 – 09.30 uur	HZ
Donderdag	09.00 – 09.30 uur	HZ
Vrijdag	10.30 – 11.00 uur	HZ

### Bijzondere dagen

- \* Op 12 maart vervalt de Pump Your Body les.
- \*\* Op 17 en 24 april vervalt de Yoga les.
- ▶ Op 1<sup>e</sup> paasdag **9 april** en 2<sup>e</sup> paasdag, **10 april** is het fitnesscentrum van 9.00 – 14.00 uur geopend en zijn er geen groepslessen.
- ▶ Op Koningsdag, **27 april** is het fitnesscentrum van 9.00 – 14.00 uur geopend en gaan alleen de groepslessen in de ochtend door.

GZ = Groepsleszaal

SZ = Spinningzaal

HZ = HIIT zone

Bekijk onze website voor meer informatie

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

  
de  
Bonte Wever  
Assen

# SPORTROOSTER AQUASPORT & BAANZWEMMEN

GELDIG: 6 MAART T/M 28 APRIL 2023

## 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.



BAANZWEMMEN		
<b>Maandag</b>	06.45 – 09.00 uur	<b>DB</b>
	06.45 – 09.30 uur	<b>WB</b>
	12.00 – 13.30 uur	<b>WB</b>
	12.15 – 13.00 uur	<b>DB</b>
	21.15 – 22.00 uur	<b>DB</b>
<b>Dinsdag</b>	06.45 – 09.30 uur	<b>DB/WB</b>
	10.15 – 11.15 uur	<b>DB</b>
	12.00 – 13.00 uur	<b>DB</b>
	12.00 – 13.30 uur	<b>WB</b>
	21.00 – 22.00 uur	<b>DB/WB</b>
<b>Woensdag</b>	07.30 – 09.30 uur	<b>DB/WB</b>
	12.00 – 13.00 uur	<b>DB/WB</b>
	21.00 – 22.00 uur	<b>DB/WB</b>
<b>Donderdag</b>	07.30 – 09.30 uur	<b>DB/WB</b>
	12.00 – 13.00 uur	<b>DB/WB</b>
	15.00 – 16.00 uur	<b>DB</b>
	21.00 – 22.00 uur	<b>DB</b>
	21.15 – 22.00 uur	<b>WB</b>
<b>Vrijdag</b>	07.30 – 09.30 uur	<b>DB/WB</b>
	12.00 – 13.00 uur	<b>DB/WB</b>
<b>Zondag</b>	07.30 – 09.30 uur	<b>DB/WB</b>
	19.30 – 20.30 uur	<b>DB/WB</b>

AQUASPORTEN		
<b>Maandag</b>	08.30 – 09.15 uur	Aqua Gym <b>GB</b>
	09.30 – 10.15 uur	Aqua Fit <b>WB</b>
	11.30 – 12.15 uur	Aqua Gym <b>DB</b>
	13.00 – 13.45 uur	Aqua Gym <b>DB</b>
	13.45 – 14.30 uur	Aqua Therapy <b>DB</b>
	20.30 – 21.15 uur	Aqua Gym <b>DB</b>

<b>Dinsdag</b>	09.30 – 10.15 uur	Aqua Gym <b>DB</b>
	10.20 – 11.05 uur	Aquarobic <b>WB</b>
	11.15 – 12.00 uur	PIYOCHI <b>DB</b>
	17.05 – 17.50 uur	Aqua Gym <b>DB</b>
	18.05 – 18.50 uur	Aqua Drums Vibes <b>DB</b>
	20.05 – 20.50 uur	Aqua Hiit <b>WB</b>

<b>Woensdag</b>	09.30 – 10.15 uur	Aqua Jogging <b>WB</b>
	10.30 – 11.15 uur	Aqua Gym <b>DB</b>
	11.15 – 12.00 uur	PIYOCHI <b>DB</b>
	13.05 – 13.50 uur	Aqua Herstel <b>DB</b>
	17.55 – 18.40 uur	Aqua Power <b>DB</b>
	20.05 – 20.50 uur	Aqua Hiit <b>WB</b>

<b>Donderdag</b>	19.30 – 20.15 uur	Aqua Drums Vibes <b>DB</b>
	20.15 – 21.00 uur	Aqua Power <b>DB</b>

<b>Vrijdag</b>	09.30 – 10.15 uur	Aqua Therapie <b>DB</b>
	10.15 – 11.00 uur	Aqua Therapie <b>DB</b>
	11.05 – 11.50 uur	Aqua Robic <b>WB</b>

<b>Zondag</b>	17.30 – 18.15 uur	Aqua Dance <b>DB</b>
	18.30 – 19.15 uur	Aqua Drums Vibes <b>DB</b>

## 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 kleedruimte 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

Al onze aquasporten worden op muziek gegeven

## Bijzondere dagen

- Op 1e paasdag (9 april), 2e paasdag (10 april) en Koningsdag (27 april) zijn er geen aquasporten en geen ouder- en kindlessen. Het baanzwemmen zal op deze dagen worden gehanteerd volgens de tijden van de zondag.