

LET'S GET FIT!

Sportrooster fitness

Geldig: 8 mei t/m 16 juni 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. 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 * |
| 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 |

GZ = Groepsleszaal

SZ = Spinningzaal

HZ = HIIT zone

Bijzondere dagen

- * Op 15 mei vervalt de Zumba les.
- ** Op 21 mei vervalt de Pump Your Body les.
- ▶ Op 1^e Pinksterdag (28 mei) en op 2^e Pinksterdag (29 mei) is het fitnesscentrum van 09.00 – 14.00 uur geopend en vervallen alle groepslessen.

Bekijk onze website voor meer informatie

www.debonteweever.nl/fitness


de
Bonte Wever
Assen

SPORTROOSTER AQUASPORT & BAANZWEMMEN

GELDIG: 8 MEI T/M 16 JUNI 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 | | |
|------------------|-------------------|-------|
| Maandag | 06.45 – 09.00 uur | DB |
| | 06.45 – 09.30 uur | WB |
| | 12.00 – 13.30 uur | WB |
| | 12.15 – 13.00 uur | DB |
| | 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 |
| | 12.00 – 13.30 uur | WB |
| | 21.00 – 22.00 uur | DB/WB |
| Woensdag | 07.30 – 09.30 uur | DB/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 |
| | 15.00 – 16.00 uur | DB |
| | 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 |
| | 19.30 – 20.30 uur | DB/WB |

| AQUASPORTEN | | | |
|------------------|-------------------|------------------|----|
| Maandag | 08.30 – 09.15 uur | Aqua Gym | GB |
| | 09.30 – 10.15 uur | Aqua Fit | WB |
| | 11.30 – 12.15 uur | Aqua Gym | DB |
| | 13.00 – 13.45 uur | Aqua Gym | DB |
| | 13.45 – 14.30 uur | Aqua Therapy | DB |
| | 20.30 – 21.15 uur | Aqua Gym | DB |
| Dinsdag | 09.30 – 10.15 uur | Aqua Gym | DB |
| | 10.20 – 11.05 uur | Aqua Robic | WB |
| | 11.15 – 12.00 uur | Aqua PiYoChi | DB |
| | 17.05 – 17.50 uur | Aqua Gym | DB |
| | 18.05 – 18.50 uur | Aqua Drums Vibes | DB |
| | 20.05 – 20.50 uur | Aqua Hiit | WB |
| Woensdag | 09.30 – 10.15 uur | Aqua Jogging | WB |
| | 10.30 – 11.15 uur | Aqua Gym | DB |
| | 11.15 – 12.00 uur | Aqua PiYoChi | DB |
| | 13.05 – 13.50 uur | Aqua Herstel | DB |
| | 17.55 – 18.40 uur | Aqua Power | DB |
| | 20.05 – 20.50 uur | Aqua Hiit | WB |
| Donderdag | 19.30 – 20.15 uur | Aqua Drums Vibes | DB |
| | 20.15 – 21.00 uur | Aqua Power | DB |
| Vrijdag | 09.30 – 10.15 uur | Aqua Therapie | DB |
| | 10.15 – 11.00 uur | Aqua Therapie | DB |
| | 11.05 – 11.50 uur | Aqua Robic | WB |
| Zondag | 17.30 – 18.15 uur | Aqua Dance | DB |
| | 18.30 – 19.15 uur | Aqua Drums Vibes | DB |

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 Hemelvaartsdag (18 mei) 1e Pinksterdag (28 mei) en 2e Pinksterdag (29 mei) zijn er geen aquasporten en geen ouder- en kindlessen. Het baanzwemmen zal op deze dagen worden gehanteerd volgens de tijden van de zondag.