

LET'S GET FIT!

Sportrooster fitness

Geldig: 30 oktober t/m 22 december 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 groepsles?

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.debonteweaver.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
	20.00 – 21.00 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 ¹
Vrijdag	11.15 – 12.15 uur	GZ
Zaterdag	09.30 – 10.30 uur	GZ ²

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 ³

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	09.00 – 10.00 uur	SZ ★
	20.00 – 21.00 uur	SZ
Vrijdag	09.00 – 10.00 uur	SZ

Cardio Boxing

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

HIIT training

Maandag	19.30 – 20.00 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

Kids Fitness

Woensdag	15.30 – 16.15 uur	GZ
----------	-------------------	----

Junior Fitness

Woensdag	16.15 – 17.00 uur	GZ
----------	-------------------	----

GZ = Groepsleszaal

SZ = Spinningzaal

HZ = HIIT zone

¹ = Op maandag 30 oktober en 18 december vervalt de Yoga les

² = Op zaterdag 2 december vervalt de Yoga les

³ = Op woensdag 20 december vervalt de Pilates les

★ = Nieuwe les op het sportrooster

Bekijk onze website voor meer informatie

www.debonteweaver.nl/fitness


de
Bonte Wever
Assen

SPORTROOSTER AQUASPORT & BAANZWEMMEN

OUDER- EN KINDLESSEN



Drijven, zelfredzaamheid en plezier staan centraal tijdens deze lessen, welke een zeer goede voorbereiding vormen op de zwemlessen.

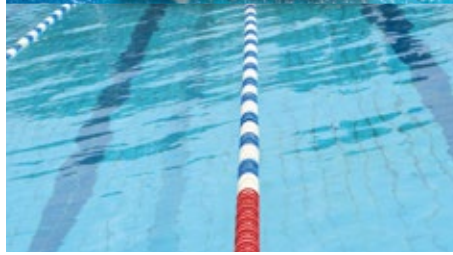
De lessen vinden plaats in het doelgroepenbad met een watertemperatuur van 33 °C onder leiding van een ervaren lesgever. In de kleedruimtes is een speciale baby- en peuterkleedruimte met aankleedkussens aanwezig.

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

BAANZWEMMEN



Maandag	06.45 – 09.00 uur	DB
	06.45 – 09.30 uur	WB
	12.00 – 13.30 uur	WB
	12.00 – 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
	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
	11.15 – 12.00 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		
	08.30 – 09.15 uur	Aqua Gym	GB
09.30 – 10.15 uur	Aqua Gym	DB	
10.20 – 11.05 uur	Aqua Robic	WB	
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 Gym	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 Therapy	DB	
10.15 – 11.00 uur	Aqua PiYoChi	DB	
11.05 – 11.50 uur	Aqua Robic	WB	

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.

DB (Doelgroepenbad) **WB** (Wedstrijdbad) **GB** (Golfslagbad)

Muziek: Al onze aquasporten worden op muziek gegeven

Bekijk onze website voor meer informatie

www.debonteweever.nl/zwemparadijs