

LET'S GET FIT!

Sportrooster fitness

Geldig: 27 april t/m 12 mei 2024

MEIVAKANTIE

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 door in te loggen met je account op mijn.debonteweever.nl. De ticket die je per e-mail ontvangt laat je bij aankomst scannen.

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
Woensdag	16.30 – 17.30 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

Woensdag	10.00 – 11.00 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	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
Dinsdag	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

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

Let op: koningsdag, bevrijdingsdag & hemelvaartsdag

Zaterdag 27 april (koningsdag), zondag 5 mei (bevrijdingsdag) & donderdag 9 mei (hemelvaartsdag) worden er geen groepslessen gegeven en is het fitnesscentrum geopend van 09.00 - 14.00 uur.

Bekijk onze website voor meer informatie

www.debonteweever.nl/fitness


de
Bonte Wever
Assen

SPORTROOSTER AQUASPORT & BAANZWEMMEN

MEIVAKANTIE

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.

**In de meivakantie alleen op zondag
28 april & 12 mei**

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

Let op: Hemelvaartsdag

Donderdag 9 mei 2024 (hemelvaartsdag) worden er geen aquasportlessen gegeven en is het baanzwemmen o.b.v. de tijden van een reguliere zondag.

Deelname aan een aquasport?

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

Dit kan gemakkelijk en tot een half uur van tevoren door in te loggen met je account op mijn.debonteweever.nl. De ticket die je per e-mail ontvangt laat je bij aankomst scannen.

BAANZWEMMEN



Maandag	06.45 – 10.00 uur	DB/WB
	21.00 – 22.00 uur	DB/WB
Dinsdag	06.45 – 10.00 uur	DB/WB
	21.00 – 22.00 uur	DB/WB
Woensdag	07.30 – 10.00 uur	DB/WB
	21.00 – 22.00 uur	DB/WB
Donderdag	07.30 – 10.00 uur	DB/WB
	21.00 – 22.00 uur	DB/WB
Vrijdag	07.30 – 10.00 uur	DB/WB
Zondag	07.30 – 09.30 uur	DB/WB
	19.30 – 20.30 uur	DB/WB

AQUASPORTEN



Maandag	08.45 – 09.30 uur	Aqua Gym	GB
	10.00 – 10.45 uur	Aqua Therapy	DB
	10.00 – 10.45 uur	Aqua Fit	WB
Dinsdag	08.15 – 09.00 uur	Aqua Gym	GB
	09.05 – 09.50 uur	Aqua Therapy	GB
	10.05 – 10.50 uur	Aqua Fit	WB
	19.00 – 19.45 uur	Aqua Drums Vibes	DB
	20.10 – 20.55 uur	Aqua Hiit	WB
Woensdag	08.45 – 09.30 uur	Aqua Gym	GB
	10.00 – 10.45 uur	Aqua Therapy	DB
	10.00 – 10.45 uur	Aqua Fit	WB
	19.15 – 20.00 uur	Aqua Power	DB
	20.10 – 20.55 uur	Aqua Hiit	WB
Donderdag	08.15 – 09.00 uur	Aqua Gym	GB
	09.05 – 09.50 uur	Aqua Gym	GB
	10.05 – 10.50 uur	Aqua Fit	WB
	19.30 – 20.15 uur	Aqua Drums Vibes	DB
	20.15 – 21.00 uur	Aqua Power	DB
Vrijdag	08.15 – 09.00 uur	Aqua Gym	GB
	09.05 – 09.50 uur	Aqua Gym	GB
	10.05 – 10.50 uur	Aqua PiYoChi	DB

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

Muziek: Al onze aquasporten worden op muziek gegeven

Bekijk onze website voor meer informatie

www.debonteweever.nl/zwemparadijs