

# 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.debonteweaver.nl](http://mijn.debonteweaver.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.debonteweaver.nl/fitness](http://www.debonteweaver.nl/fitness)

  
de  
Bonte Wever  
Assen

## SPORTROOSTER AQUASPORT &amp; 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](http://mijn.debonteweever.nl). De ticket die je per e-mail ontvangt laat je bij aankomst scannen.

## BAANZWEMMEN



<b>Maandag</b>	06.45 – 10.00 uur	<b>DB/WB</b>
	21.00 – 22.00 uur	<b>DB/WB</b>
<b>Dinsdag</b>	06.45 – 10.00 uur	<b>DB/WB</b>
	21.00 – 22.00 uur	<b>DB/WB</b>
<b>Woensdag</b>	07.30 – 10.00 uur	<b>DB/WB</b>
	21.00 – 22.00 uur	<b>DB/WB</b>
<b>Donderdag</b>	07.30 – 10.00 uur	<b>DB/WB</b>
	21.00 – 22.00 uur	<b>DB/WB</b>
<b>Vrijdag</b>	07.30 – 10.00 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>	08.45 – 09.30 uur	Aqua Gym	<b>GB</b>
	10.00 – 10.45 uur	Aqua Therapy	<b>DB</b>
	10.00 – 10.45 uur	Aqua Fit	<b>WB</b>
<b>Dinsdag</b>	08.15 – 09.00 uur	Aqua Gym	<b>GB</b>
	09.05 – 09.50 uur	Aqua Therapy	<b>GB</b>
	10.05 – 10.50 uur	Aqua Fit	<b>WB</b>
	19.00 – 19.45 uur	Aqua Drums Vibes	<b>DB</b>
	20.10 – 20.55 uur	Aqua Hiit	<b>WB</b>
<b>Woensdag</b>	08.45 – 09.30 uur	Aqua Gym	<b>GB</b>
	10.00 – 10.45 uur	Aqua Therapy	<b>DB</b>
	10.00 – 10.45 uur	Aqua Fit	<b>WB</b>
	18.00 – 18.45 uur	Aqua Power	<b>DB</b>
	20.10 – 20.55 uur	Aqua Hiit	<b>WB</b>
<b>Donderdag</b>	08.15 – 09.00 uur	Aqua Gym	<b>GB</b>
	09.05 – 09.50 uur	Aqua Gym	<b>GB</b>
	10.05 – 10.50 uur	Aqua Fit	<b>WB</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>	08.15 – 09.00 uur	Aqua Gym	<b>GB</b>
	09.05 – 09.50 uur	Aqua Gym	<b>GB</b>
	10.05 – 10.50 uur	Aqua PiYoChi	<b>DB</b>

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

**Muziek:** Al onze aquasporten worden op muziek gegeven

Bekijk onze website voor meer informatie

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