

# LET'S GET FIT!

## Sportrooster fitness

Geldig: 20 juli t/m 1 september 2024

### 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?

Voor groepslessen is reserveren vereist, tot 30 minuten voor aanvang via [mijn.debontewever.nl](http://mijn.debontewever.nl). Je ontvangt een ticket per e-mail dat bij aankomst dient te worden gescand. Het reserveren verzekert je van een plek en maakt communicatie over eventuele wijzigingen eenvoudiger.

### 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 <sup>5</sup>
Donderdag	19.00 – 20.00 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 <sup>4</sup>

#### Zumba

Maandag	19.00 – 20.00 uur	GZ
Woensdag	19.00 – 20.00 uur	GZ

#### Pilates

Woensdag	10.00 – 11.00 uur	GZ
----------	-------------------	----

#### Spinning

Maandag	10.00 – 11.00 uur	SZ
	20.00 – 21.00 uur	SZ <sup>2</sup>
Dinsdag	19.00 – 20.00 uur	SZ
Woensdag	09.00 – 10.00 uur	SZ <sup>1</sup>
Donderdag	20.00 – 21.00 uur	SZ <sup>3</sup>
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

#### Junior Fitness

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

- <sup>1</sup> = Op woensdag 14 en 21 augustus komt de groepsles **Spinning** te vervallen.
- <sup>2</sup> = Op maandag 5 augustus komt de groepsles **Spinning** van 20.00 – 21.00 uur te vervallen.
- <sup>3</sup> = Op donderdag 22 augustus komt de groepsles **Spinning** te vervallen.
- <sup>4</sup> = Op zaterdag 17 augustus komt de groepsles **Yoga** te vervallen.
- <sup>5</sup> = Op dinsdag 20 augustus komt de groepsles **Pump Your Body** te vervallen.

GZ = Groepsleszaal  
SZ = Spinningzaal  
HZ = HIIT zone

Bekijk onze website voor meer informatie

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

  
de  
Bonte Wever  
Assen

# SPORTROOSTER AQUASPORT & BAANZWEMMEN



**OUDER- EN KINDLESSEN**

Tijdens de zomervakantie zijn er geen ouder- en kindlessen. We starten weer op donderdag 5 september 2024



BAANZWEMMEN		
<b>Maandag</b>	06.30 – 10.00 uur	DB/WB
	21.00 – 22.00 uur	DB/WB
<b>Dinsdag</b>	21.00 – 22.00 uur	DB/WB
<b>Woensdag</b>	06.30 – 10.00 uur	DB/WB
	21.00 – 22.00 uur	DB/WB
<b>Donderdag</b>	21.00 – 22.00 uur	DB/WB
<b>Vrijdag</b>	06.30 – 10.00 uur	DB/WB
	21.00 – 22.00 uur	DB/WB
<b>Zondag</b>	07.30 – 10.00 uur	DB/WB
	19.30 – 20.30 uur	DB/WB



AQUASPORTEN			
<b>Maandag</b>	08.00 – 08.45 uur	Aqua Gym	GB
	09.00 – 09.45 uur	Aqua Gym	GB
	10.00 – 10.45 uur	Aqua Herstel	DB
<b>Dinsdag</b>	08.00 – 08.45 uur	Aqua Gym	GB
	09.00 – 09.45 uur	Aqua Gym	GB
	10.00 – 10.45 uur	Aqua Fit	WB
	19.00 – 19.45 uur	Aqua Drums Vibes	DB *
	20.00 – 20.45 uur	Aqua Hiit	WB *
<b>Woensdag</b>	08.00 – 08.45 uur	Aqua Gym	GB
	09.00 – 09.45 uur	Aqua Gym	GB
	10.00 – 10.45 uur	Aqua Herstel	DB
	19.00 – 19.45 uur	Aqua Power	DB *
	20.00 – 20.45 uur	Aqua Hiit	WB *
<b>Donderdag</b>	08.00 – 08.45 uur	Aqua Gym	GB
	09.00 – 09.45 uur	Aqua Fit	GB
	10.00 – 10.45 uur	Aqua Therapy	DB
	18.30 – 19.15 uur	Aqua Reuma	DB *
	19.30 – 20.15 uur	Aqua Drums Vibes	DB *
<b>Vrijdag</b>	08.00 – 08.45 uur	Aqua Gym	GB
	09.00 – 09.45 uur	Aqua Therapy	GB
	10.00 – 10.45 uur	Aqua PiYoChi	DB

## 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.debontewever.nl](http://mijn.debontewever.nl). De ticket die je per e-mail ontvangt laat je bij aankomst scannen.

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

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

\* = In week 33 (12 t/m 18 augustus 2024) vervallen deze lessen.

Bekijk onze website voor meer informatie

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