

# LET'S GET FIT!

## Sportrooster fitness

Geldig: 4 november t/m 20 december 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
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

#### Zumba

Maandag	19.00 – 20.00 uur	GZ <sup>1</sup>
Woensdag	19.00 – 20.00 uur	GZ
Donderdag	09.30 – 10.30 uur	GZ <sup>2</sup>

#### Pilates

Woensdag	10.00 – 11.00 uur	GZ
	18.00 – 19.00 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
Zondag	10.00 – 11.00 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
----------	-------------------	----

<sup>1</sup> De sportles Zumba start vanaf maandag 11 november 2024

<sup>2</sup> De sportles Zumba start vanaf donderdag 14 november 2024

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



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



<b>Maandag</b>	06.45 – 09.00 uur	<b>DB</b>
	06.45 – 09.30 uur	<b>WB</b>
	12.00 – 13.00 uur	<b>DB/WB</b>
	21.15 – 22.00 uur	<b>DB</b>
<b>Dinsdag</b>	06.45 – 09.30 uur	<b>DB/WB</b>
	10.15 – 11.15 uur	<b>DB</b>
	12.00 – 13.00 uur	<b>DB/WB</b>
	21.00 – 22.00 uur	<b>DB/WB</b>
<b>Woensdag</b>	07.30 – 09.30 uur	<b>DB/WB</b>
	12.00 – 13.00 uur	<b>DB/WB</b>
	21.00 – 22.00 uur	<b>DB/WB</b>
<b>Donderdag</b>	07.30 – 09.30 uur	<b>DB/WB</b>
	12.00 – 13.00 uur	<b>DB/WB</b>
	21.00 – 22.00 uur	<b>DB</b>
	21.15 – 22.00 uur	<b>WB</b>
<b>Vrijdag</b>	07.30 – 09.30 uur	<b>DB/WB</b>
	12.00 – 13.00 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>	08.00 – 08.45 uur	Aqua Gym	<b>GB</b>
	09.00 – 09.45 uur	Aqua PiYoChi	<b>GB</b>
	09.30 – 10.15 uur	Aqua Fit	<b>WB</b>
	11.05 – 11.50 uur	Aqua Gym	<b>DB</b>
	13.00 – 13.45 uur	Aqua Gym	<b>DB</b>
	13.45 – 14.30 uur	Aqua Herstel	<b>DB</b>
20.30 – 21.15 uur	Aqua Gym	<b>DB</b>	
<b>Dinsdag</b>	08.30 – 09.15 uur	Aqua Gym	<b>GB</b>
	09.30 – 10.15 uur	Aqua Gym	<b>DB</b>
	10.30 – 11.15 uur	Aqua Robic	<b>WB</b>
	18.05 – 18.50 uur	Aqua Drums Vibes	<b>DB</b>
	20.05 – 20.50 uur	Aqua Hiit	<b>WB</b>
<b>Woensdag</b>	09.30 – 10.15 uur	Aqua Jogging	<b>WB</b>
	10.30 – 11.15 uur	Aqua Gym	<b>DB</b>
	11.15 – 12.00 uur	Aqua Gym	<b>DB</b>
	13.05 – 13.50 uur	Aqua Herstel	<b>DB</b>
	17.55 – 18.40 uur	Aqua Power	<b>DB</b>
20.05 – 20.50 uur	Aqua Hiit	<b>WB</b>	
<b>Donderdag</b>	08.30 – 09.15 uur	Aqua Gym	<b>GB</b>
	09.30 – 10.15 uur	Aqua Fit	<b>WB</b>
	18.40 – 19.25 uur	Aqua Reuma	<b>DB</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>	09.30 – 10.15 uur	Aqua Therapy	<b>DB</b>
	10.15 – 11.00 uur	Aqua PiYoChi	<b>DB</b>
	11.05 – 11.50 uur	Aqua Robic	<b>WB</b>

### 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

Bekijk onze website voor meer informatie

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