



LET'S GET FIT!

Zomervakantie fitness

Geldig: 12 juli t/m 24 augustus 2025

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. 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 ¹
Woensdag	16.30 – 17.30 uur	GZ ²
Vrijdag	11.15 – 12.15 uur	GZ

Yin Yoga

Zaterdag	09.30 – 10.30 uur	GZ
----------	-------------------	----

Zumba

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

Pilates

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	20.00 – 21.00 uur	SZ
Vrijdag	09.00 – 10.00 uur	SZ ⁴

Cardio Boxing

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

1. De yogalessen op maandag 21 juli, 28 juli en 4 augustus komen te vervallen.
2. De yogales op woensdag 23 juli komt te vervallen.
3. De pilateslessen op woensdag 23 juli en 30 juli komen te vervallen.
4. De spinningles op vrijdag 1 augustus komt te vervallen.

GZ = Groepsleszaal
SZ = Spinningzaal
HZ = HIIT zone

Bekijk onze website voor meer informatie

www.debontewever.nl/fitness

ZOMERVAKANTIE AQUASPORT & BAANZWEMMEN

OUDER- EN KINDLESSEN



Tijdens de zomervakantie zijn er geen ouder- en kindlessen. We starten weer op zondag 31 augustus 2025

BAANZWEMMEN



Maandag	07.00 – 09.30 uur	DB/WB
	21.00 – 22.00 uur	DB/WB
Dinsdag	07.00 – 09.30 uur	DB/WB
	21.00 – 22.00 uur	DB/WB
Woensdag	07.00 – 09.30 uur	DB/WB
	21.00 – 22.00 uur	DB/WB
Donderdag	07.00 – 09.30 uur	DB/WB
	21.00 – 22.00 uur	DB/WB
Vrijdag	07.00 – 09.30 uur	DB/WB
Zondag	07.30 – 09.30 uur	DB/WB
	19.00 – 20.00 uur	DB/WB

AQUASPORTEN



Maandag	08.00 – 08.45 uur	Aqua Gym	GB
	09.00 – 09.45 uur	Aqua PiYoChi	GB
	10.00 – 10.45 uur	Aqua Herstel	DB
Dinsdag	08.00 – 08.45 uur	Aqua Gym	GB
	09.00 – 09.45 uur	Aqua Fit	GB
	10.00 – 10.45 uur	Aqua Robic	WB
	19.00 – 19.45 uur	Aqua Drums Vibes	DB
	20.00 – 20.45 uur	Aqua Hiit	WB
Woensdag	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
Donderdag	09.00 – 09.45 uur	Aqua Gym	GB
	10.00 – 10.45 uur	Aqua Robic	WB
	18.30 – 19.15 uur	Aqua Reuma	DB
	19.30 – 20.15 uur	Aqua Drums Vibes	DB
	20.15 – 21.00 uur	Aqua Power	DB
Vrijdag	08.00 – 08.45 uur	Aqua Gym	GB
	09.00 – 09.45 uur	Aqua Gym	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. 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