

LET'S GET FIT!

Sportrooster fitness

Geldig: 27 oktober t/m 19 december 2025

Openingstijden

Maandag t/m vrijdag

08.00 – 21.30 uur

Zaterdag & zondag

09.00 – 14.00 uur

Handig om te weten!

Een les reserveren

Wil je deelnemen aan een les? Dan is reserveren verplicht, tot 30 minuten voor aanvang via mijn.debontewever.nl. Na reservering ontvang je een ticket per e-mail dat bij binnenkomst gescand wordt. Zo ben je verzekerd van een plek en kunnen we je makkelijker informeren bij wijzigingen.

Een les annuleren

Kun je niet komen, bijvoorbeeld door ziekte? Annuleer je reservering dan tijdig via mijn.debontewever.nl onder 'mijn producten' bij 'reserveringen'. Klik op 'annuleren' bij de betreffende les, zodat iemand anders jouw plek kan gebruiken.

Een les volgen als hotelgast?

Verblijf je bij ons als hotelgast dan kun je een reservering voor een les maken bij de hotelreceptie of bij de informatiebalie.

Vragen over mijn.debontewever.nl?

Scan de QR-code voor meer informatie en uitleg.



Groepslessen

Cardio Boxing

Donderdag 20.00 – 21.00 uur **GZ**

Zondag 10.00 – 11.00 uur **GZ**

Full Body

Maandag 09.00 – 10.00 uur **GZ**

Group Fitness

Dinsdag 09.00 – 09.30 uur **HZ**

Donderdag 09.00 – 09.30 uur **HZ**

Vrijdag 10.30 – 11.00 uur **HZ**

HIIT Training

Maandag 19.30 – 20.00 uur **HZ**

Dinsdag 20.00 – 20.30 uur **HZ**

Woensdag 20.00 – 20.30 uur **HZ**

Kids Fitness

Woensdag 15.30 – 16.15 uur **GZ**

Pilates

Maandag 18.00 – 19.00 uur **GZ**

Woensdag 10.00 – 11.00 uur **GZ***

Pump Your Body

Dinsdag 19.00 – 20.00 uur **GZ**

Donderdag 19.00 – 20.00 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 20.00 – 21.00 uur **SZ**

Vrijdag 09.00 – 10.00 uur **SZ**

Yin Yoga

Zaterdag 09.30 – 10.30 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**

Woensdag 19.00 – 20.00 uur **GZ**

Donderdag 09.30 – 10.30 uur **GZ***

Bijzonderheden

- Zumba op donderdag 30 oktober komt te vervallen.
- Pilates komt te vervallen op woensdag 5, 12, 19 en 26 november.
- Yoga start om 10.15 uur i.p.v. 10.00 uur op maandag 3, 10, 17 en 24 november.

“Wil je extra begeleiding?
Vraag naar onze personal
training, afgestemd op
jouw doelen.”



GZ = Groepsleszaal
SZ = Spinningzaal
HZ = HIIT zone

Bekijk onze website voor meer informatie

www.debontewever.nl/fitness

de Bonte Wever
Assen

SPORTROOSTER AQUASPORT & BAANZWEMMEN

OUDER- EN KINDLESSEN

Drijven, zelfredzaamheid en plezier staan centraal in deze lessen. Een ideale voorbereiding op zwemles. Ze vinden plaats in het doelgroepenbad (33 °C) onder begeleiding van een ervaren lesgever.

Wil je meedoen? Dan dien je dit vooraf online te reserveren via mijn.debontewever.nl.

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

Handig om te weten!

Een les reserveren

Wil je deelnemen aan een les? Dan is reserveren verplicht, tot 30 minuten voor aanvang via mijn.debontewever.nl. Na reservering ontvang je een ticket per e-mail dat bij binnenkomst gescand wordt. Zo ben je verzekerd van een plek en kunnen we je makkelijker informeren bij wijzigingen.

Een les annuleren

Kun je niet komen, bijvoorbeeld door ziekte? Annuleer je reservering dan tijdig via mijn.debontewever.nl onder 'mijn producten' bij 'reserveringen'. Klik op 'annuleren' bij de betreffende les, zodat iemand anders jouw plek kan gebruiken.

Een les volgen als hotelgast?

Verblijf je bij ons als hotelgast dan kun je een reservering voor een les maken bij de hotelreceptie of bij de informatiebalie.

Vragen over mijn.debontewever.nl?

Scan de QR-code voor meer informatie en uitleg.



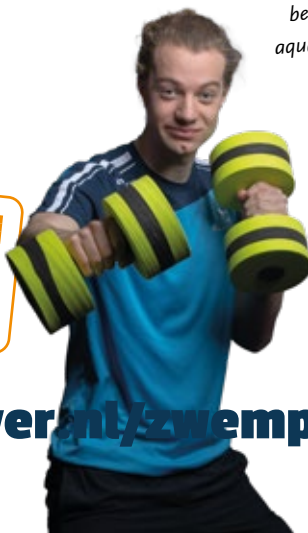
BAANZWEMMEN

Maandag	06.45 – 09.00 uur	DB
	06.45 – 09.30 uur	WB
	12.00 – 13.00 uur	DB/WB
	21.15 – 22.00 uur	DB
Dinsdag	06.45 – 09.30 uur	DB/WB
	10.15 – 11.15 uur	DB
	12.00 – 13.00 uur	DB/WB
	21.00 – 22.00 uur	DB/WB
Woensdag	07.30 – 09.30 uur	DB/WB
	12.00 – 13.00 uur	DB/WB
	21.00 – 22.00 uur	DB/WB
Donderdag	07.30 – 09.30 uur	DB/WB
	12.00 – 13.00 uur	DB/WB
	21.00 – 22.00 uur	DB
	21.15 – 22.00 uur	WB
Vrijdag	07.30 – 09.30 uur	DB/WB
	12.00 – 13.00 uur	DB/WB
Zondag	07.30 – 09.30 uur	DB/WB
	19.35 – 20.35 uur	DB/WB

Bijzonderheden

- Op **dinsdag 4 november 2025** is er **geen baanzenwemmen en geen aquasporten** mogelijk in het wedstrijdbad wegens technisch onderhoud.
- Op **woensdag 5 november 2025** **vervalt het baanzenwemmen en aquasport** in de ochtend.

"Van jong tot oud, beginner of gevorderd: aquasport is voor iedereen die fit wil blijven."



AQUASPORTEN

Maandag	08.00 – 08.45 uur	Aqua Gym	GB
	09.00 – 09.45 uur	Aqua PiYoChi	GB
	09.30 – 10.15 uur	Aqua Fit	WB
	11.15 – 12.00 uur	Aqua Gym	DB
	13.05 – 13.50 uur	Aqua Herstel	DB
	20.30 – 21.15 uur	Aqua Gym	DB
Dinsdag	08.30 – 09.15 uur	Aqua Gym	GB
	09.30 – 10.15 uur	Aqua Gym	DB
	10.30 – 11.15 uur	Aqua Fit	WB
	18.05 – 18.50 uur	Aqua Drums Vibes	DB
	20.05 – 20.50 uur	Aqua Hiit	WB
Woensdag	09.30 – 10.15 uur	Aqua Fit	WB
	10.30 – 11.15 uur	Aqua Gym	DB
	11.15 – 12.00 uur	Aqua Gym	DB
	13.05 – 13.50 uur	Aqua Herstel	DB
	17.55 – 18.40 uur	Aqua Power	DB
	20.05 – 20.50 uur	Aqua Hiit	WB
Donderdag	18.40 – 19.25 uur	Aqua Herstel	DB
	19.30 – 20.15 uur	Aqua Drums Vibes	DB
	20.15 – 21.00 uur	Aqua Power	DB
Vrijdag	09.30 – 10.15 uur	Aqua Gym	DB
	10.15 – 11.00 uur	Aqua PiYoChi	DB
	11.05 – 11.50 uur	Aqua Fit	WB
	11.15 – 12.00 uur	Aqua Dance	DB

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

Muziek: Onze aquasporten worden op muziek gegeven

Bekijk onze website voor meer informatie

www.debontewever.nl/zwemparadijs

