

# LET'S GET FIT!

## Sportrooster fitness

Geldig: 2 maart t/m 17 april 2026

### 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](https://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](https://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](https://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**

### Party On The Dance Floor!

5 maart 2026 | 19.00 – 21.00 uur

Zumba is more than a workout... it's a party! We veranderen onze Plaza in één grote Zumba dance floor! Verwacht happy vibes, heerlijke muziek en een workout waar je een big smile van krijgt. Deelname is gratis en inschrijving is niet nodig. Neem gerust één introducee mee.



### Bijzonderheden

\* De yogales op maandag 9 en 16 maart komt te vervallen.

GZ = Groepsleszaal

SZ = Spinningzaal

HZ = HIIT zone

Bekijk onze website voor meer informatie

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

Scan de QR-code voor meer informatie en uitleg.



Bekijk onze website voor meer informatie

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

## BAANZWEMMEN

<b>Maandag</b>	06.45 – 09.00 uur
	06.45 – 09.30 uur
	12.00 – 13.00 uur
	21.15 – 22.00 uur
<b>Dinsdag</b>	06.45 – 09.30 uur
	10.15 – 11.15 uur
	12.00 – 13.00 uur
	21.00 – 22.00 uur
<b>Woensdag</b>	07.00 – 09.30 uur
	12.00 – 13.00 uur
	21.00 – 22.00 uur
<b>Donderdag</b>	07.00 – 09.30 uur
	12.00 – 13.00 uur
	21.00 – 22.00 uur
<b>Vrijdag</b>	07.30 – 09.30 uur
	12.00 – 13.00 uur
<b>Zondag</b>	07.30 – 09.30 uur
	19.35 – 20.35 uur

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

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

**Muziek:** Onze aquasporten worden op muziek gegeven