

# 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.



GZ = Groepsleszaal

SZ = Spinningzaal

HZ = HIIT zone

Bekijk onze website voor meer informatie

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

### 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**

### Feestdagen

Op zondag 5 april (1e paasdag) en maandag 6 april (2e paasdag) vervallen alle reguliere groepslessen en is het fitnesscentrum van 09.00 - 14.00 uur geopend.

Wel organiseren we een leuke **Paas Spinning Marathon** op maandag 6 april (2e Paasdag) van 10.00 - 12.00 uur met na afloop gezamenlijk genieten van de brunch. Voor meer informatie scan de QR-code:



# 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	<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>	07.00 – 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>	07.00 – 09.30 uur	<b>DB/WB</b>
	12.00 – 13.00 uur	<b>DB/WB</b>
	21.00 – 22.00 uur	<b>DB</b>
<b>Vrijdag</b>	07.30 – 09.30 uur	<b>WB</b>
	12.00 – 13.00 uur	<b>DB/WB</b>
	19.35 – 20.35 uur	<b>DB/WB</b>
<b>Zondag</b>	07.30 – 09.30 uur	<b>DB/WB</b>
	19.35 – 20.35 uur	<b>DB/WB</b>

\* Vanaf woensdag 1 april is het baanzenwemmen vanaf 07.00 uur.

## Feestdagen

Op **zondag 5 april** (1<sup>e</sup> paasdag) vervallen de ouder- en kindlessen.

Op **maandag 6 april** (2<sup>e</sup> paasdag) hanteren wij het zondagsrooster. Dit betekent dat er geen aquasportlessen zijn en dat baanzenwemmen alleen mogelijk is tijdens de reguliere zondagstijden.

## 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>
	11.15 – 12.00 uur	Aqua Gym	<b>DB</b>
	13.05 – 13.50 uur	Aqua Herstel	<b>DB</b>
<b>Dinsdag</b>	20.30 – 21.15 uur	Aqua Gym	<b>DB</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 Fit	<b>WB</b>
	18.05 – 18.50 uur	Aqua Drums Vibes	<b>DB</b>
<b>Woensdag</b>	20.05 – 20.50 uur	Aqua Hiit	<b>WB</b>
	09.30 – 10.15 uur	Aqua Fit	<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>
<b>Donderdag</b>	17.55 – 18.40 uur	Aqua Power	<b>DB</b>
	20.05 – 20.50 uur	Aqua Bootcamp	<b>WB</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 Herstel	<b>DB</b>
<b>Vrijdag</b>	19.30 – 20.15 uur	Aqua Drums Vibes	<b>DB</b>
	20.15 – 21.00 uur	Aqua Power	<b>DB</b>
	09.30 – 10.15 uur	Aqua Gym	<b>DB</b>
	10.15 – 11.00 uur	Aqua PiYoChi	<b>DB</b>
	11.05 – 11.50 uur	Aqua Fit	<b>WB</b>
<b>Zaterdag</b>	11.15 – 12.00 uur	Aqua Dance	<b>DB</b>

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

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