

LET'S GET FIT!

Sportrooster fitness

Geldig: 4 mei t/m 3 juli 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. 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**

Woensdag 20.00 – 20.30 uur **HZ**

Hybrid Outdoor Training **NIEUW**

Dinsdag 19.00 – 20.00 uur **OD**

Donderdag 19.00 – 20.00 uur **OD**

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**

Sportief wandelen **NIEUW**

Dinsdag 09.30 – 10.30 uur **OD**

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 de onderstaande dagen vervallen alle reguliere groepslessen en is het fitnesscentrum van 09.00 - 14.00 uur geopend.

- Zondag 24 mei (1e pinksterdag)
- Maandag 25 mei (2e pinksterdag)

GZ = Groepsleszaal HZ = HIIT zone
SZ = Spinningzaal OD = Outdoor

Bekijk onze website voor meer informatie

www.debontewever.nl/fitness

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.



Bekijk onze website voor meer informatie

www.debontewever.nl/zwemparadijs

BAANZWEMMEN

Maandag	07.00 – 09.00 uur	DB
	07.00 – 09.30 uur	WB
	12.00 – 13.00 uur	DB/WB
	21.15 – 22.00 uur	DB
Dinsdag	07.00 – 09.30 uur	DB/WB 2
	10.15 – 11.15 uur	DB 2
	12.00 – 13.00 uur	DB/WB 2
	21.00 – 22.00 uur	DB/WB
Woensdag	07.00 – 09.30 uur	DB/WB
	12.00 – 13.00 uur	DB/WB
	21.00 – 22.00 uur	DB/WB
Donderdag	07.00 – 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

- Deze les vervalt op **dinsdag 23 juni**.
- Op **dinsdag 23 juni** vervalt het baanzwemmen van 07.00–13.00 uur (doelgroepenbad) en van 12.00–13.00 uur (wedstrijdbad).

Feestdagen

Tijdens feestdagen vervalt het baanzwemmen, de aquasportlessen en de ouder- en kindlessen. De eerst volgende feestdagen zijn:

- Zondag 24 mei (1e pinksterdag)
- Maandag 25 mei (2e pinksterdag)

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
Dinsdag	13.05 – 13.50 uur	Aqua Herstel	DB
	20.30 – 21.15 uur	Aqua Gym	DB
	08.30 – 09.15 uur	Aqua Gym	GB
	09.30 – 10.15 uur	Aqua Gym	DB 1
Woensdag	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
	08.30 – 09.15 uur	Aqua Gym	GB
Donderdag	09.30 – 10.15 uur	Aqua Fit	WB
	10.20 – 11.05 uur	Aqua Gym	DB
	11.10 – 11.55 uur	Aqua Gym	DB
	13.05 – 13.50 uur	Aqua Herstel	DB
Vrijdag	17.55 – 18.40 uur	Aqua Power	DB
	20.05 – 20.50 uur	Aqua Bootcamp	WB
	08.30 – 09.15 uur	Aqua Gym	GB
	09.30 – 10.15 uur	Aqua Fit	WB
Zondag	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
	09.30 – 10.15 uur	Aqua Gym	DB
Maandag	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