

Openingstijden vanaf 01-01-2012

Groepslessen zaal		Groepslessen Zwembad		Fitness
				
Maandag				
09.00-10.00	Fit Jazz	07.00-09.00	Vroege vogelzwemmen	07.00 tot 22.00
10.00-11.00	Swiss Ball	09.00-09.45	Aquarobic	
		09.45-10.30	Aquajoggen	
		10.30-11.30	Recreatief zwemmen	
		11.30-12.15	AquaFit	
		13.30-15.00	Recreatief zwemmen	
19.00-20.00	Power Yoga	19.30-20.15	Aqua mix	
20.00-21.00	Body 4 shape	20.15-21.00	Banen zwemmen	
Dinsdag				
09.00-10.00	Spinning	09.00-09.45	Medisch zwemmen	08.30 tot 22.00
10.30-11.30	Easyline	09.45-10.30	Gezond in beweging	
11.30-12.30	Easy M.B.V.O	10.30-11.15	Aquarelax	
		11.15-12.15	Banen zwemmen	
19.30-20.30	Spinning	19.30-20.15	Trimzwemmen	
20.30-21.30	Spinning	20.15-21.30	Banen zwemmen	
Woensdag				
09.00-10.00	Body 4 shape	09.00-12.00	Recreatief / Banen zwemmen	07.00 tot 13.00
10.00-11.00	Pilates	09.30-11.00	Baby-peuter-kleuter	
11.00-12.00	Fysioline	13.30-15.00	Recreatief zwemmen	
		18.30-19.30	Dokters advies	
19.00-20.00	Tae Bo	19.30-20.15	Trimzwemmen	16.00 tot 22.00
20.00-21.00	Bodypump	20.15-21.30	Recreatief zwemmen	
Donderdag				
09.00-10.00	Easyline	09.00-10.00	Meer bewegen voor ouderen	08.30 tot 22.00
		10.00-11.00	Meer bewegen voor ouderen	
		11.00-12.00	Banen zwemmen	
		13.00-14.00	Meer bewegen voor ouderen	
		14.00-15.00	Meer bewegen voor ouderen	
19.30-20.30	Spinning			
20.30-21.30	ZumbaDance	19.30-20.15	Zwangerschaps zwemmen	
		20.15-21.30	Banen zwemmen	
Vrijdag				
09.00-10.00	BodyPump	09.00-12.00	Recreatief zwemmen	08.30 tot 21.00
10.00-11.00	Swiss Ball	09.30-11.00	Baby-peuter-kleuter	
13.30-14.30	Beweegkuur 1			
16:00-17:00	Beweegkuur 2			
19.00-20.00	BodyPump	19.30-21.00	Recreatief zwemmen	
Zaterdag				
				09.00 tot 13.00
		12.30	Recreatief zwemmen	
			Recreatief zwemmen	
		15.00	Recreatief zwemmen	
Zondag				
09.30-10.30	Spinning	10.00	Recreatief zwemmen	09.00-13.00
		15.00	Recreatief zwemmen	

Het recreatief zwemmen op woensdagmiddag vervalt 1 maal in de acht weken i.v.m. diplomazwemmen

Gratis kinderopvang op maandag, woensdag en vrijdag van 08:00 tot 12:00 uur

