

BANEN ZWEMMEN Vanaf 5 september '22

DE VIJF HEUVELS
SPORTFONDSEN

Maandag

Wedstrijdbad 06.45 – 13.00 uur **Extra: tussen 10.30 – 12.30 uur Aqua Fit Circuit***
20.45 – 22.00 uur

Doelgroepbad 08.00 – 09.30 uur | Ter extra info ↓
10.15 – 11.30 uur | **AQUASPORTEN** (45 minuten)
19.00 – 20.45 uur | Maandag 09.30 Therapie Zwemmen

Dinsdag

Wedstrijdbad 06.45 – 10.00 uur | 13.45 Aqua Joggen
12.00 – 14.00 uur | 20.00 Zwem Techniek
Doelgroepbad 10.00 – 12.00 uur | Dinsdag 10.00 Aqua Varia
20.45 – 22.00 uur | 19.00 Crazy Power
20.00 Crazy Power

Woensdag

Wedstrijdbad 06.45 – 10.00 uur | Woensdag 10.00 Aqua Varia
12.00 – 13.30 uur | 19.30 Aqua Joggen
21.00 – 22.00 uur | Donderdag 10.00 Aqua Varia
Doelgroepbad 08.00 – 09.30 uur | 14.00 Aqua Vitaal
10.45 – 12.00 uur | 20.00 Aqua Robics
18.30 – 19.30 uur | Vrijdag 17.45 Zwem Techniek
20.15 – 21.00 uur | **AquaGym** (30 minuten)

Donderdag

Wedstrijdbad 06.45 – 10.00 uur | Donderdag 08.45/09.30/10.45/13.00
10.45 – 14.00 uur
Doelgroepbad 20.45 – 21.30 uur

Vrijdag

Wedstrijdbad 06.45 – 08.30 uur
11.30 – 12.30 uur
Doelgroepbad 08.30 – 11.30 uur

Zondag

Wedstrijdbad 10.00 – 12.00 uur

** Aqua Fit Circuit; Tijdens het banen zwemmen kun je op individuele basis aquafitness oefeningen doen; de instructiekaarten met uitleg van de effectieve oefeningen zijn te vinden langs de badrand. Vraag ernaar!*