

De Hooghe Waerd

Regulier Week rooster



Maandag:

| | |
|--------------|---------------|
| Banenzwemmen | 07:00 – 08:00 |
| AquaVitaal | 10:45 – 11:30 |
| Banenzwemmen | 11:30 – 12:30 |
| Aquapilates | 11:45 – 12:30 |
| Banenzwemmen | 19:00 – 19:45 |
| Aquarobics | 19:45 – 20:30 |
| Banenzwemmen | 20:00 – 20:45 |

Donderdag:

| | |
|----------------------|---------------|
| Banenzwemmen | 07:00 – 08:00 |
| Ouder & kind zwemmen | 09:00 – 09:45 |
| AquaVitaal | 10:45 – 11:30 |
| Banenzwemmen | 11:30 – 12:30 |
| Diploma zwemmen* | 17:10 – 18:00 |
| Aquacycling* | 19:00 – 19:45 |
| Aquabootcamp | 20:00 – 20:45 |

Dinsdag:

| | |
|------------------|---------------|
| Banenzwemmen | 07:00 – 08:00 |
| Therapiezwemmen* | 09:00 – 09:45 |
| Therapiezwemmen* | 09:45 – 10:30 |
| AquaVitaal | 10:45 – 11:30 |
| Banenzwemmen | 11:30 – 12:30 |
| Stichting pulse | 12:45 – 13:30 |
| Aquapower | 19:00 – 19:45 |
| Aquacycling* | 20:00 – 20:45 |
| Banenzwemmen | 20:15 – 21:00 |
| Banenzwemmen | 21:15 – 22:00 |

Vrijdag:

| | |
|--------------|---------------|
| Banenzwemmen | 07:00 – 08:00 |
| Aquapilates | 09:45 – 10:30 |
| AquaVitaal | 10:45 – 11:30 |
| Banenzwemmen | 11:30 – 12:30 |
| Vrijzwemmen | 14:30 – 18:30 |
| Discozwemmen | 18:30 – 21:00 |

Zaterdag:

| | |
|--------------|---------------|
| Banenzwemmen | 08:30 – 9:30 |
| Vrijzwemmen | 10:30 – 15:30 |

Woensdag:

| | |
|------------------|---------------|
| Therapiezwemmen* | 09:45 – 10:30 |
| AquaVitaal | 10:45 – 11:30 |
| Banenzwemmen | 11:30 – 12:30 |
| Vrijzwemmen | 14:30 – 16:30 |
| Aquarobics | 19:45 – 20:30 |
| Banenzwemmen | 20:15 – 21:00 |
| Banenzwemmen | 21:15 – 22:00 |

Zondag:

| | |
|--------------|---------------|
| Banenzwemmen | 10:30 – 11:30 |
| Vrijzwemmen | 10:30 – 15:00 |
| Oefenzwemmen | 11:30 – 12:30 |

Contactgegevens:

Tel: 030-6881739

E-mail: ijsselstein@sportfondsen.nl

* De activiteiten met een ster moet online voor ingeschreven worden.