



# LET'S GET FIT!

## Sportrooster fitness

Geldig: 6 januari t/m 14 februari 2025

### Openingstijden

Wij zijn dagelijks geopend tijdens onze openingstijden zoals hieronder vermeld.

#### Maandag t/m vrijdag

08.00 – 21.30 uur

#### Zaterdag & zondag

09.00 – 14.00 uur

#### Let op!

In verband met onderhoudswerkzaamheden is het fitnesscentrum van donderdag 30 januari t/m zondag 2 februari gesloten.

### Meedoen aan een groeples?

Voor groepslessen is reserveren vereist, tot 30 minuten voor aanvang via [mijn.debontewever.nl](http://mijn.debontewever.nl). Je ontvangt een ticket per e-mail dat bij aankomst dient te worden gescand. Het reserveren verzekert je van een plek en maakt communicatie over eventuele wijzigingen eenvoudiger.

### Groepsles volgen als hotelgast?

Verblijf je bij ons als hotelgast dan kun je een reservering voor een groepsles maken bij de centrale receptie.

### Groepslessen

#### Pump Your Body

Maandag	09.00 – 10.00 uur	GZ
Dinsdag	19.00 – 20.00 uur	GZ
Donderdag	19.00 – 20.00 uur	GZ

#### Yoga

Maandag	10.00 – 11.00 uur	GZ
Woensdag	16.30 – 17.30 uur	GZ
Vrijdag	11.15 – 12.15 uur	GZ

#### Yin Yoga

Zaterdag	09.30 – 10.30 uur	GZ
----------	-------------------	----

#### Zumba

Maandag	19.00 – 20.00 uur	GZ
Woensdag	19.00 – 20.00 uur	GZ
Donderdag	09.30 – 10.30 uur	GZ

#### Pilates

Woensdag	10.00 – 11.00 uur	GZ
	18.00 – 19.00 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	09.00 – 10.00 uur	SZ
	20.00 – 21.00 uur	SZ
Vrijdag	09.00 – 10.00 uur	SZ

#### Cardio Boxing

Donderdag	20.00 – 21.00 uur	GZ
Zondag	10.00 – 11.00 uur	GZ

#### HIIT training

Maandag	19.30 – 20.00 uur	HZ
Dinsdag	20.00 – 20.30 uur	HZ
Woensdag	20.00 – 20.30 uur	HZ

#### Group Fitness

Dinsdag	09.00 – 09.30 uur	HZ
Donderdag	09.00 – 09.30 uur	HZ
Vrijdag	10.30 – 11.00 uur	HZ

#### Kids Fitness

Woensdag	15.30 – 16.15 uur	GZ
----------	-------------------	----

#### Junior Fitness

Woensdag	16.15 – 17.00 uur	GZ
----------	-------------------	----

GZ = Groepsleszaal

SZ = Spinningzaal

HZ = HIIT zone

Bekijk onze website voor meer informatie

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



de  
Bonte Wever  
Assen

# SPORTROOSTER AQUASPORT & BAANZWEMMEN

## OUDER- EN KINDLESSEN



Drijven, zelfredzaamheid en plezier staan centraal tijdens deze lessen, welke een zeer goede voorbereiding vormen op de zwemlessen.

De lessen vinden plaats in het doelgroepenbad met een watertemperatuur van 33 °C onder leiding van een ervaren lesgever. In de kleedruimtes is een speciale baby- en peuterkleedruimte met aankleedkussens aanwezig.

Wil je meedoen? Dan dien je dit vooraf online te reserveren via de pagina van ouder- en kindlessen.

### 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

### Let op!

In verband met onderhoudswerkzaamheden is het zwembad van donderdag 30 januari t/m zondag 2 februari gesloten.

### Deelname aan een aquasport?

Indien je mee wilt doen aan een groepsles dan is vooraf reserveren gewenst.

Dit kan gemakkelijk en tot een half uur van tevoren door in te loggen met je account op [mijn.debontewever.nl](http://mijn.debontewever.nl). De ticket die je per e-mail ontvangt laat je bij aankomst scannen.

## BAANZWEMMEN



<b>Maandag</b>	06.45 – 09.00 uur	DB
	06.45 – 09.30 uur	WB
	12.00 – 13.00 uur	DB/WB
	21.15 – 22.00 uur	DB
<b>Dinsdag</b>	06.45 – 09.30 uur	DB/WB
	10.15 – 11.15 uur	DB
	12.00 – 13.00 uur	DB/WB
	21.00 – 22.00 uur	DB/WB
<b>Woensdag</b>	07.30 – 09.30 uur	DB/WB
	12.00 – 13.00 uur	DB/WB
	21.00 – 22.00 uur	DB/WB
<b>Donderdag</b>	07.30 – 09.30 uur	DB/WB
	12.00 – 13.00 uur	DB/WB
	21.00 – 22.00 uur	DB
<b>Vrijdag</b>	07.30 – 09.30 uur	WB
	12.00 – 13.00 uur	DB/WB
	12.00 – 13.00 uur	DB/WB
<b>Zondag</b>	07.30 – 09.30 uur	DB/WB
	19.35 – 20.35 uur	DB/WB

## AQUASPORTEN



<b>Maandag</b>	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
	13.00 – 13.45 uur	Aqua Gym	DB
	13.45 – 14.30 uur	Aqua Herstel	DB
20.30 – 21.15 uur	Aqua Gym	DB	
<b>Dinsdag</b>	08.30 – 09.15 uur	Aqua Gym	GB
	09.30 – 10.15 uur	Aqua Gym	DB
	10.30 – 11.15 uur	Aqua Robic	WB
	18.05 – 18.50 uur	Aqua Drums Vibes	DB
	20.05 – 20.50 uur	Aqua Hiit	WB
<b>Woensdag</b>	09.30 – 10.15 uur	Aqua Jogging	WB
	10.30 – 11.15 uur	Aqua Gym	DB
	11.15 – 12.00 uur	Aqua Gym	DB
	13.05 – 13.50 uur	Aqua Herstel	DB
	17.55 – 18.40 uur	Aqua Power	DB
	20.05 – 20.50 uur	Aqua Hiit	WB
<b>Donderdag</b>	08.30 – 09.15 uur	Aqua Gym	GB
	09.30 – 10.15 uur	Aqua Fit	WB
	18.40 – 19.25 uur	Aqua Reuma	DB
	19.30 – 20.15 uur	Aqua Drums Vibes	DB
	20.15 – 21.00 uur	Aqua Power	DB
<b>Vrijdag</b>	09.30 – 10.15 uur	Aqua Therapy	DB
	10.15 – 11.00 uur	Aqua PiYoChi	DB
	11.05 – 11.50 uur	Aqua Robic	WB

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

Muziek: Al onze aquasporten worden op muziek gegeven

Bekijk onze website voor meer informatie

[www.debontewever.nl/zwemparadijs](http://www.debontewever.nl/zwemparadijs)