

LET'S GET FIT!

Sportrooster fitness

Geldig: 5 mei t/m 11 juli 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

Meedoen aan een groeples?

Voor groepslessen is reserveren vereist, tot 30 minuten voor aanvang via 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

Full Body

Maandag 09.00 – 10.00 uur **GZ**

Pump Your Body

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**

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**

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**

Let op: bevrijdingsdag, hemelvaartsdag & pinksteren

Maandag 5 mei (bevrijdingsdag), donderdag 29 mei (hemelvaartsdag), zondag 8 juni (1e pinksterdag) & maandag 9 juni (2e pinksterdag) worden er geen groepslessen gegeven en is het fitnesscentrum geopend van 09.00 - 14.00 uur.

GZ = Groepsleszaal

SZ = Spinningzaal

HZ = HIIT zone

Bekijk onze website voor meer informatie

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 kleedruimte 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: bevrijdingsdag, hemelvaartsdag & pinksteren

Maandag 5 mei (bevrijdingsdag), donderdag 29 mei (hemelvaartsdag), zondag 8 juni (1e pinksterdag) & maandag 9 juni (2e pinksterdag) worden er geen aquasportlessen en ouder- en kindlessen gegeven. Het baanzenwemmen is op deze dagen mogelijk o.b.v. de tijden van een reguliere zondag.

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. De ticket die je per e-mail ontvangt laat je bij aankomst scannen.

BAANZWEMMEN



Maandag	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
Dinsdag	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
Woensdag	07.30 – 09.30 uur	DB/WB
	12.00 – 13.00 uur	DB/WB
	21.00 – 22.00 uur	DB/WB
Donderdag	07.30 – 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

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
	13.00 – 13.45 uur	Aqua Gym	DB
	13.45 – 14.30 uur	Aqua Herstel	DB
20.30 – 21.15 uur	Aqua Gym	DB	
Dinsdag	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
Woensdag	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	
Donderdag	09.00 – 09.45 uur	Aqua Gym	GB
	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
Vrijdag	09.30 – 10.15 uur	Aqua Gym	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