

## BANEN ZWEMMEN

|                 |                                                       |                                  |                                                                           |
|-----------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>Maandag</b>  | 07.00 – 08.45 u<br>10.15 – 13.00 u<br>18.00 – 19.30 u | <b>Dinsdag</b><br>(warmwaterdag) | 11.15 – 14.40 u<br>18.00 – 19.30 u<br>19.30 – 20.30 u*<br>21.15 – 22.15 u |
| <b>Woensdag</b> | 07.00 – 08.45 u<br>10.15 – 11.15 u<br>12.00 – 14.40 u | <b>Donderdag</b>                 | 11.00 – 13.00 u<br>14.35 – 15.30 u*<br>18.00 – 19.30 u<br>21.15 – 22.15 u |
| <b>Vrijdag</b>  | 07.00 – 08.30 u<br>11.00 – <b>13.00</b> u             | <b>Zondag</b>                    | 08.30 – 10.00 u                                                           |

\* alleen 2 meter beschikbaar

## VRIJZWEMMEN

|               |                 |
|---------------|-----------------|
| <b>Zondag</b> | 11.30 – 13.30 u |
|---------------|-----------------|

## OEFENUREN (enkel op reservering!)

|                              |                       |                                       |
|------------------------------|-----------------------|---------------------------------------|
| <b>Oefenuren leszwemmen:</b> | woensdag en donderdag | 14.45 tot 15.15 uur, op reservering   |
|                              | zondag                | 13.30 tot 14.00 uur, op reservering   |
|                              | zondag                | 14.00 tot 14.30** uur, op reservering |

\*\*groep 2 wordt pas gevuld als groep 1 vol is.

Tijdens de oefenuren kunnen kinderen die in het bezit zijn van een geldige leskaart komen oefenen zonder dat ze zwemvleugels hoeven te dragen. Er is een zweminstructeur aanwezig die aanwijzingen geeft. Het kind heeft gratis entree, maar moet begeleid worden door een meezwemmende ouder. Deze ouder kan gebruik maken het oefentegoed. Is het zwemtegoed op? Dan kunt u nog steeds gebruik maken van de oefenuren, maar moet er voor de ouder een entreekaartje worden gekocht. Zodra het oefenuurtje is afgelopen moeten kinderen zonder een Zwem-A diploma weer zwemvleugels om. Het oefentegoed voor ouders is voor het A-diploma 4x, voor het B- en C-diploma ieder 1x.

## DISCOZWEMMEN

|                                      |               |
|--------------------------------------|---------------|
| <b>Laatste vrijdag van de maand:</b> | 19.15-20.45 u |
|--------------------------------------|---------------|

voor het vieren van kinderfeestjes graag reserveren.

## AQUALESSSEN EN DOELGROEPZWEMMEN

|                 |                       |                               |                               |
|-----------------|-----------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| <b>Maandag</b>  |                       | <b>Dinsdag (warmwaterdag)</b> |                               |
| 08.45 – 09.30 u | AquaJogging ++        | 10.00 – 10.45 u               | Ouderenzwemgym +              |
| 09.30 – 10.15 u | AquaConditie +++      | 10.45 – 11.15 u               | Babyzwemmen                   |
| 19.30 – 20.15 u | AquaJogging ++        | 20.30 – 21.15 u               | Aquaconditie +++              |
| <b>Woensdag</b> |                       | <b>Donderdag</b>              |                               |
| 08.45 – 09.30 u | FiftyFit zwemmen +    | 13.45 – 14.30 u               | FiftyFit zwemmen +            |
| 09.30 – 10.15 u | Ouder-en-kind-zwemmen | 20.30 – 21.15 u               | AquaJogging ++ (groep is vol) |
| 11.15 – 12.00 u | AquaVaria ++          |                               |                               |
| <b>Vrijdag</b>  |                       |                               |                               |
| 09.30 – 10.15 u | AquaVaria ++          |                               | + = matig intensief           |
| 10.15 – 11.00 u | Ouder-en-kind-zwemmen |                               | ++ = gemiddeld intensief      |
| 13.45 – 14.30 u | FiftyFit zwemmen+     |                               | +++ = behoorlijk intensief    |

Voor alle doelgroepen geldt dat ze voor een ieder toegankelijk zijn, u kunt altijd meedoen op uw eigen niveau.

**Kijk op de achterzijde voor alle informatie rondom de Aqualessen en overige doelgroeplessen.**

## AQUAJOGGING ++

Wilt u zich fitter voelen? Lekker in uw vel zitten? Dan is AquaJogging echt iets voor jou! Met Aquajogging train je al je spieren in het water. De lessen worden gegeven in diep water waardoor je beweegt zonder enige impact op het lichaam. Je loopt zonder de grond te raken en profiteert van de tegendruk die het water geeft. Op een intensieve wijze doe je oefeningen voor armen, benen en buik. Iets voor jou? AquaJogging is voor iedereen toegankelijk: jong, oud, getraind of ongetraind? Iedereen kan meedoen!

## AQUACONDITIE +++

AquaConditie richt zich op het verbeteren van het algehele uithoudingsvermogen, ofwel het verbeteren van je conditieniveau, door middel van conditionele zwemvormen. Tijdens deze training worden verschillende zwemslagen en losse oefeningen met elkaar afgewisseld om zo een optimaal rendement uit deze conditioneel intensieve training te behalen. Tijdens de les wordt ook gekeken naar de techniek en uitvoering van de verschillende zwemslagen.

## AQUAVARIA ++

Dit programma is onder andere gebaseerd op de algemene dagelijkse verrichtingen uit het dagelijks leven (ADL's). Denk hierbij aan reiken, draaien, zitten en staan. Met oefeningen in water, op passende muziek, versterken we je spieren en gewrichten, zodat alledaagse bewegingen makkelijk uitgevoerd kunnen worden. Hierbij houdt het programma rekening met onder andere de kracht, lenigheid en snelheid van iedere deelnemer. Kortom je blijft actief, fit en vitaal!

## FIFTYFIT ZWEMMEN +

Bij gezond ouder worden hoort bewegen. Wie regelmatig beweegt blijft langer mobiel. Het sporten in water heeft veel voordelen. Door de opwaartse druk van het water is de schokbelasting minimaal. Je spieren, botten en gewrichten blijven lekker soepel. De trainingen vinden plaats in groepsverband. Je kunt ontspannen werken aan je lenigheid, uithoudingsvermogen en kracht voor een gezonde toekomst.

## OUDER-EN-KIND-ZWEMMEN

Een heerlijk moment om samen te genieten en alle aandacht te richten op je kindje tijdens het ouder-en-kind-zwemmen. Bovendien is het ook heel goed om je kind zich veilig en vertrouwd te laten voelen in het water waardoor het gemakkelijker leert zwemmen op latere leeftijd. Kleine kinderen bezitten natuurlijke reflexen die ervoor zorgen dat ze geen water inslikken bij het onder water gaan.

Tijdens het ouder- en kindzwemmen leert een kind samen met de ouder op plezierige wijze de mogelijkheden van het water kennen. Ouder- en kindzwemmen is dan ook vooral bedoeld om kinderen snel vertrouwd te laten raken met het water. *Het ouder-en-kind-zwemmen is ook erg leuk voor grootouders en hun kleinkind!*

## BABYZWEMMEN

Onder deskundige leiding kun je geheel vrijblijvend mee doen in onze babyzwemlessen. Je wordt niet alleen gerustgesteld door de begeleiding, ook leer je wat je kan doen met je baby in het zwembad. Op deze manier maakt je kleine op speelse wijze kennis met het water. En heel belangrijk: het babyzwemmen versterkt de band tussen ouder en kind door het continue huidcontact tijdens de les.

Door in groepsverband mee te doen, leer je ook snel andere ouders en baby's kennen. Wel zo gezellig!

## OUDERENZWEMGYM +

Lekker bewegen in het water. Bij gezond ouder worden hoort bewegen. Door de opwaartse druk van het water is de schokbelasting minimaal. Uw spieren, botten en gewrichten blijven lekker soepel. Na afloop heeft u de mogelijkheid om van een heerlijke bakje koffie of thee te genieten.