

OVERZICHT EN AANVANGSTIJDEN VAN AQUA ACTIVITEITEN

Overzicht activiteiten	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	tarief	Bijzonderheden
Aquabom			20.30			2	Bewegen Op Muziek Gevarieerd aqua-fitness programma
Aquajoggen	20.15 20.45	13.30				2	Conditieprogramma met wetbelts
Aquabody workout		20.00				2/5	Gevarieerd aqua-fitness programma ontspanning, inspanning en conditie!
Aquarobics		20.30				2/5	Werken aan een betere lichaamsconditie
Aquaspirit	21.15					2	Banen zwemprogramma
Aqua active plus!	14.00	10.30				2	Actieve conditietraining in diep water
Aquafit voor zwangeren.	20.30					2	Ontspannen inspannen
Aquavitaal		14.45			09.15 09.45 10.45	4	Aqua-sporten in halfdiep water
Aquavitaal plus!			11.00			4	Aquajoggen en zwemactiviteiten
Revalidatie plus!		14.00				2	Gericht actief bewegen in halfdiep water onder begeleiding.
Baby/peuterzwemmen		09.00-09.30 09.30-10.00 10.00-10.30 10.30-11.00	09.00-09.30 09.30-10.00 10.00-10.30 10.30-11.00			3 3 3 3	6 tot 14 maanden 14 tot 24 maanden 2 tot 3 jaar 3 tot 4 jaar
Banen zwemmen	19.15-20.15	09.30-10.30 20.30-21.30	07.00-08.30 09.30-11.00 21.00-22.00	13.30-15.00		1	

De duur van de avondactiviteiten zijn 30 minuten. Alle programma's kunnen vooraf of na afloop worden gecombineerd met recreatief zwemmen.