

OVERZICHT EN AANVANGSTIJDEN VAN AQUA ACTIVITEITEN 2019

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		19.30 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.
Borstcrawltraining				13.30-14.00		6	Training voor beginners/gevorderden Startdatum zie www.dehelster.nl
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 20.30-21.00	07.00-08.30 09.30-11.00 20.30-21.30	14.00-15.00	07.00- 08.30	1	

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

Tarieven 2019

voor kinderen tot 4 jaar	€ 1,-			
1. recreatief zwemmen enkel bad	€ 3,80	11 baden	€ 38,00 (1 jaar geldig)***	25 baden € 83,60 (2 jaar geldig)***
2. Aquasportief enkel bad	€ 5,20	11 x aquasportief *	€ 52,00 (1 jaar geldig)***	
3. baby/peuter enkel bad	€ 5,20	badenkaart 14 maal	€ 62,00 (1 jaar geldig)***	
4. toeslag fifty-fit fitness per keer	€ 0,95	badenkaart 11 maal	€ 9,50 (1 jaar geldig)	
5. toeslag 2 ^e activiteit (dinsdagavond)	€ 1,45	badenkaart 11 maal**	€ 66,50 (1 jaar geldig)	
6. Borstcrawltraining		leskaart 11 maal	€ 52,00 (3 maanden geldig)***	
zonnebank per keer	€ 6,00	badenkaart 11 maal	€ 60,00 (1 jaar geldig)***	

* Activiteitenkaart kan voor alle activiteiten gebruikt worden

** 2 activiteiten op de dinsdagavond

*** eenmalig € 2,50 aanschaf klantenpas

Activiteiten gaan alleen door bij minimaal 3 personen