

Activiteitenrooster zwembad Zaangolf

2019



Openingstijden receptie

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Openingstijden receptie	07:00-21:30	07:00-21:30	07:00-21:30	09:00-21:30	07:00-21:30	08:00-16:30	10:00-16:30

075-687 15 40, zaangolf@sportbedrijfzaanstad.nl

Recreatief- en banenzwemmen

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Vrijzwemmen	12:00-15:00*	12:00-15:00* 20:00-22:00	09:00-15:30* 20:00-22:00	12:00-15:00* 20:00-22:00	12:00-15:00*	12:00-17:00	10:00-17:00
Gezinszwemmen							10:00-13:00**
Banenzwemmen	07:00-08:30 11:30-13:00	07:00-08:30 11:30-13:00 20:00-22:00	07:00-08:30 12:00-13:00 20:00-22:00	11:30-13:00 20:00-22:00	07:00-08:30 12:00-13:00	12:00-13:00	
Discozwemmen					19:00-22:00		

*Alleen recreatiebad

** Therapiebad

Aquasporten

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Dynamic Moves	18:30-19:15 19:15-20:00	19:00-19:45	18:30-19:15 19:15-20:00	19:15-20:00	09:30-10:15		
Dynamic Running		19:15-20:00			10:15-11:00		
Dynamic Bootcamp	20:00-20:45						
Dynamic Mix		13:00-13:45					
Aquavitaal		10:15-11:00		10:00-10:45			
FloatFit		20:15-20:45 21:00-21:30	09:00-09:30 18:30-19:00	20:15-20:45 21:00-21:30			
Trimzwemmen	20:30-21:15						

Zwemmen voor 50+

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Aquavaria			09:30-10:15				
Aquagym			10:15-11:00				
Aquafityfit			11:15-12:00				

Therapiezwemmen

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Vrijzwemmen voor mensen met een beperking	19:00-20:00			19:00-20:00		12:45-13:45	
Aquatherapie		09:00-09:45 18:25-19:10 19:15-20:00	11:15-12:00 12:00-12:45		12:30-13:15 13:15-14:00		
Aquapilates	11:00-11:45	10:00-10:45	19:30-20:15 20:30-21:15				
Hart In Beweging (HIB)*					11:00-12:00		

* Les in wedstrijdbad

Baby- en peuterzwemmen

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Zwangerschapzwemmen	20:00-20:30						
Ouder- en Kindzwemmen (3 mnd tot 18 mnd) In extra warm water	3-7 mnd. 09:15-09:45 8-13 mnd. 09:45-10:15 14-18 mnd. 10:15-10:45				09:15-09:45 09:45-10:15 10:15-10:45		
Ouder en Kindzwemmen (6 mnd t/m 3 jr)	6-18 mnd. 09:15-09:45 19-28 mnd. 09:45-10:15 29-35 mnd. 10:15-10:45 36-48 mnd. 10:45-11:15	09:45-10:15 10:15-10:45 10:45-11:15 11:15-11:45		09:45-10:15 10:15-10:45 10:45-11:15 11:15-11:45			
Ouder en Kindzwemmen (18 mnd t/m 3 jr)	18-24 mnd. 09:15-09:45 24-30 mnd. 09:45-10:15 30-36 mnd. 10:15-10:45 36-42 mnd. 10:45-11:15 42-48 mnd. 11:15-11:45				09:15-09:45 09:45-10:15 10:15-10:45 10:45-11:15 11:15-11:45		

Update:

2-5-2019

Leszwemmen

Leszwemmen							
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Kleuterzwemmen v.a. 4 jr.	15:15-15:45			16:00-16:30		08:00-08:30 08:30-09:00	
Zwemles A-diploma (1 keer per week)							
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Zwemles A1 (max. 8 kinderen)	15:45-16:30						
Zwemles A4 (beginners)					13:30-14:30		
Zwemles A4 (gevorderden)					14:30-15:30		
Zwemles A5 (max. 8 kinderen)		16:00-16:45					
Zwemles A6		16:45-17:30					
Zwemles A6 T		17:30-18:15					
Zwemles A7 (max. 8 kinderen)					15:45-16:30		
Zwemles A10						09:00-10:00	
Zwemles A11						10:00-11:00	
Zwemles A12						11:00-12:00	
Zwemles A-diploma (2 keer per week)							
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Zwemles A2	16:30-17:15			16:30-17:15			
Zwemles A3	17:15-18:00			17:15-18:00			
Zwemles A8			16:30-17:15		16:30-17:15		
Zwemles A9			17:15-18:00		17:15-18:00		
Zwemles B-diploma (1 keer per week)							
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Zwemles B1 (max. 8 kinderen)	15:45-16:30						
Zwemles B4 (max. 8 kinderen)		16:00-16:45					
Zwemles B5		17:30-18:15					
Zwemles B6 (max. 8 kinderen)					15:45-16:30		
Zwemles B9					14:30-15:30		
Zwemles B10						09:00-10:00	
Zwemles B11						11:00-12:00	
Zwemles B12		15:15-16:00					
Zwemles B13				15:15-16:00			
Zwemles B-diploma (2 keer per week)							
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Zwemles B2	15:45-16:30			15:45-16:30			
Zwemles B3	16:30-17:15			16:30-17:15			
Zwemles B7			16:30-17:15		16:30-17:15		
Zwemles B8			17:15-18:00		17:15-18:00		
Zwemles C-diploma (1 keer per week)							
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Zwemles C1	17:15-18:00						
Zwemles C2		16:45-17:30					
Zwemles C3				17:15-18:00			
Zwemles C4					13:30-14:30		
Zwemles C5						10:00-11:00	
Overige lessen							
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Extra les		15:00-15:30		15:00-15:30	13:00-13:30		
Privéles		15:00-15:30		15:00-15:30	13:00-13:30		
Zwemgolf			15:45-16:30				
Zwemvaardigheid 1-2-3			15:45-16:30				
Aquafun				15:45-16:30			
Snorkelen		17:30-18:15					
Zeemeerminzwemmen				18:15-19:00		15:00-15:45	
Zwemles voor volwassenen		09:30-10:15					
Zwemles voor kinderen met een beperking						11:00-11:30 11:30-12:00 12:00-12:30*	
*Les in diep water							

Oefenen zonder bandjes op zaterdag in het therapiebad 14:00-15:00
(voor zwemleskinderen vanaf geel)