

Programma Zwembad Zaangolf

september 2020



RECREATIEF- BANENZWEMMEN

| | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
|---|----------------------------|---|---|---|----------------------------|-------------|----------------------------|
| Banenzwemmen | 07:00-08:00 11:30-12:30 | 07:00-09:00 11:00-13:00 20:15-21:15 | 07:00-09:00 12:00-13:00 20:00-22:00 | 07:00-09:00 11:45-12:45 20:15-21:15 | 07:00-09:00 12:00-13:00 | 13:00-14:00 | |
| Vrijzwemmen | 12:00-15:00* | 12:00-15:00* 20:00-22:00* | 09:00-15:30* 20:00-22:00* | 12:00-14:30* 20:00-22:00* | 12:00-14:30* | 14:00-17:00 | 10:00-13:00 14:00-17:00 |
| Gezinszwemmen | | | | | | | 10:00-13:00** |
| Discozwemmen* (voor kinderen v/d basisschool) | | | | | 19:00-21:00* | | |

*Alleen recreatiebad

** Therapiebad

AQUA SPORT

| | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
|---------------|----------------------------|---|----------------------------|-------------|---|----------|--------|
| Aqua Aerobics | 18:30-19:15 19:15-20:00 | 19:00-19:45 | 18:30-19:15 19:15-20:00 | 19:15-20:00 | 09:15-10:00 | | |
| Aqua Jogging | | 19:15-20:00 | | | 10:15-11:00 | | |
| Aqua Bootcamp | 20:00-20:45 | | | | | | |
| Aqua Vitaal | | 10:15-11:00 | | 13:45-14:30 | | | |
| FloatFit® | | 21:30-22:00 | 09:15-09:45 18:15-18:45 | 21:30-22:00 | | | |
| Aqua Trim | 20:30-21:15 | | | | | | |
| Aqua Fit | | | 10:00-10:45 11:00-11:45 | 09:15-10:00 | | | |
| Aqua Therapie | | 09:00-09:45 18:30-19:15 19:15-20:00 | 11:15-12:00 12:15-13:00 | | 11:00-11:45** 12:00-12:45 13:00-13:45 | | |
| Aqua Pilates | 11:00-11:45 | 10:00-10:45 | 19:30-20:15 20:30-21:15 | | | | |

**Les in diep bad (voorheen bekend als HIB)

AANGEPAST ZWEMMEN

| | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
|---|-------------|---------|----------|-------------|---------|--|--------|
| Vrijzwemmen voor mensen met een beperking | 19:00-20:00 | | | 19:00-20:00 | | 13:00-14:00 | |
| Zwemles voor kinderen met een beperking | | | | | | 07:45-08:15 08:15-08:45 12:15-12:45* | |

*Les in diep bad

BABY- EN PEUTERZWEMMEN

| | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------|--------|
| Zwangerschapswemmen | 20:00-20:30 | | | | | | |
| Ouder- en kindzwemmen (3 mnd. tot 18 mnd.) In extra warm water | 3-7 mnd. | 09:15-09:45 | | | 09:15-09:45 | | |
| | 8-13 mnd. | 09:45-10:15 | | | 09:45-10:15 | | |
| | 14-18 mnd. | 10:15-10:45 | | | 10:15-10:45 | | |
| Ouder- en kindzwemmen (6 mnd. t/m 4 jr.) | 6-12 mnd. | | 09:15-09:45 | | | | |
| | 13-18 mnd. | | 09:45-10:15 | 09:45-10:15 | | | |
| | 19-28 mnd. | | 10:15-10:45 | 10:15-10:45 | | | |
| | 29-35 mnd. | | 10:45-11:15 | 10:45-11:15 | | | |
| | 36-48 mnd. | | 11:15-11:45 | 11:15-11:45 | | | |
| Ouder- en kindzwemmen (18 mnd. t/m 3 jr.) | 18-24 mnd. | 09:15-09:45 | | | 09:15-09:45 | | |
| | 24-30 mnd. | 09:45-10:15 | | | 09:45-10:15 | | |
| | 30-36 mnd. | 10:15-10:45 | | | 10:15-10:45 | | |
| | 36-42 mnd. | 10:45-11:15 | | | 10:45-11:15 | | |
| | 42-48 mnd. | 11:15-11:45 | | | 11:15-11:45 | | |

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 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 | | |
| Privé les | | 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 | | | 15:00-15:45 | 18:15-19:00 | | | |
| Zwemles voor volwassenen | | | | | | | |

Oefenen zonder bandjes op zaterdag in het therapiebad 14:00-15:00