

# Programma Zwembad De Crommenije

Vanaf 19 september 2022



## RECREATIEF ZWEMMEN BINNENBAD

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Recreatief zwemmen*							10:00-13:00*
Oefenuurtje zwemmen zonder bandjes							10:00-11:00

\* Van 10:00-11:00 is alleen het instructiebad en het berenbad beschikbaar voor recreatief zwemmen, vanaf 11 uur ook het wedstrijdbad.

## BANENZWEMMEN BINNENBAD

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Banenzwemmen	07:00-13:00	08:00-12:00	07:00-09:00	08:00-09:00	07:00-09:00		
			10:00-11:00	10:00-13:00	10:00-13:00		10:00-11:00
			12:00-13:00				
		20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00			
MIVA zwemmen	11:30-12:15		11:30-12:15	start 29-09			

## ZWEMMEN+

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Zwemmen + Borstcrawl			11:15-11:45	18:15-18:45			
(woensdag = gevorderd, donderdag = beginner)				18:45-19:15			
Zwemmen + Zwangerschap			20:00-20:30				

## AQUA SPORT

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Aqua Aerobics					10:30-11:15		
	19:00-19:45	19:15-20:00					
	19:45-20:30						
Aqua Jogging			09:00-09:45				
FloatFit	20:45-21:15			19:30-20:00			
	21:15-21:45			20:00-20:30			
Aqua Pilates	09:15-10:00						
Aqua Vitaal	10:00-10:45	09:15-10:00		start 29-09	11:30-12:15		
Aqua Trim				09:00-09:45			
Aqua Fit ondiep	10:45-11:30	10:15-11:00					
Aqua Mix					09:00-09:45		
Aqua Therapie		11:15-12:00	10:30-11:15	start 29-09			

## ZWEMMEN VOOR VOLWASSENEN

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Zwemles voor volwassenen - ondiep	18:00-18:30	18:00-18:30	19:00-19:30**	14:00-14:30 **			
Zwemles voor volwassenen - diep	18:30-19:00	18:30-19:00	19:30-20:00**	14:30-15:00 **			
Zwemles voor volwassenen - ondiep			20:30-21:00**				
Zwemles voor volwassenen - diep			21:00-21:30**				

\*\* Alleen voor dames

## BABY en PEUTERZWEMMEN

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ouder- en Kindzwemmen 3 mnd - 15 mnd			09:00-09:30		09:00-09:30		
Ouder- en Kindzwemmen 15 mnd - 2,5 jr.			09:30-10:00		09:30-10:00	08:30-09:00	
Ouder- en Kindzwemmen 2,5 - 3,5 jr.			10:00-10:30		10:00-10:30	09:00-09:30	
Peuter en kleuterzwemmen 3,5 - 4,5 jr.						09:30-10:00	

<b>LESZWEMMEN</b>							
A-diploma (1x per week les)							
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Zwemles A1	15:15-16:15						
Zwemles A2			13:15-14:15				
Zwemles A3 (kleine groepjes)			14:15-15:15				
Zwemles A4			15:30-16:30				
Zwemles A5					13:15-14:15		
Zwemles A6 (kleine groepjes)					14:15-15:15		
Zwemles A7					15:30-16:30		
Zwemles A11						10:00-11:00	
Zwemles A12						11:00-12:00	
Zwemles A13						12:15-13:15	
Zwemles A14						13:15-14:15	
A-diploma (2x per week les)							
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Zwemles A21		15:45-16:30		15:45-16:30			
Zwemles A22		16:30-17:15		16:30-17:15			
Zwemles A23		17:15-18:00		17:15-18:00			
Zwemles A24			16:30-17:15		16:30-17:15		
Zwemles A25			17:15-18:00		17:15-18:00		
Zwemles B-diploma (1 keer per week) 1 uur							
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Zwemles B1	15:15-16:15						
Zwemles B3 (kleine groepjes)			14:15-15:15				
Zwemles B4			15:30-16:30				
Zwemles B6 (kleine groepjes)					14:15-15:15		
Zwemles B7					15:30-16:30		
Zwemles B13						12:15-13:15	
Zwemles B14						13:15-14:15	
Zwemles B-diploma (2 keer per week) 45 min.							
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Zwemles B21		15:45-16:30		15:45-16:30			
Zwemles B22		16:30-17:15		16:30-17:15			
Zwemles B23			17:15-18:00		17:15-18:00		
Zwemles C-diploma (1 keer per week)							
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Zwemles C3 (kleine groepjes)			14:15-15:15				
Zwemles C4			16:30-17:15				
Zwemles C6 (kleine groepjes)					14:15-15:15		
Zwemles C12						11:00-12:00	
Zwemles C-diploma (2 keer per week) 45 min.							
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Zwemles C23		17:15-18:00		17:15-18:00			
Zwemles vervolgdiplooma's							
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Zwemvaardigheid					16:30-17:15	10:00-11:00	

**Rosariumpark 1**  
**1561 TV Krommenie**  
**T 075-62 868 06**  
[decrommenije@sportbedrijfzaanstad.nl](mailto:decrommenije@sportbedrijfzaanstad.nl)