

# Programma ZWEMBAD ZAANGOLF

## vanaf 16 januari 2023



RECREATIEF- BANENZWEMMEN							
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Recreatief zwemmen	12:00-14:00*	12:00-14:00*	09:00-14:00*	12:00-14:00*	12:00-14:00*	13:00-17:00	10:00-17:00
		20:00-22:00*	20:00-22:00*	21:00-22:00*			
Banenzwemmen	07:00-09:00 12:00-14:00	07:00-09:00 11:00-14:00 20:00-22:00	07:00-09:00 12:00-13:00 20:00-22:00	07:00-09:00 11:45-12:45 20:00-22:00	07:00-09:00 12:00-14:00	13:00-14:00	10:00-12:00
Gezinszwemmen							10:00-12:00**
Zwemmen voor mensen met een beperking	18:30-19:30**	11:00-12:00**		19:00-20:00**		13:00-14:00**	
Discozwemmen (oneven weken)					19:00-21:00*		

reservering via de webshop op [www.sportbedrijfzaanstad.nl](http://www.sportbedrijfzaanstad.nl)

\*Alleen Recreatiebad

\*\*In Therapiebad

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

reservering via de receptie : [zaangolf@sportbedrijfzaanstad.nl](mailto:zaangolf@sportbedrijfzaanstad.nl)

BABY- EN PEUTERZWEMMEN							
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Zwangerschapzwemmen	19:45-20:15						
Ouder- en kindzwemmen (in extra warm water)	3-7 mnd.	10:15-10:45			10:15-10:45		
	8-13 mnd.	09:45-10:15			09:45-10:15		
	14-17 mnd.	09:15-09:45			09:15-09:45		
Ouder- en kindzwemmen (kind van een half jaar tot 4 jaar oud)	18-24 mnd.	09:15-09:45		09:15-09:45	09:15-09:45		
	25-30 mnd.	09:45-10:15			09:45-10:15		
	31-36 mnd.	10:15-10:45		09:45-10:15	10:15-10:45		
	37-42 mnd.	10:45-11:15			10:45-11:15		
	43-48 mnd.	11:15-11:45			10:15-10:45	11:15-11:45	

reservering via de receptie : [zaangolf@sportbedrijfzaanstad.nl](mailto:zaangolf@sportbedrijfzaanstad.nl)

Zwembad Zaangolf

Wezelstraat 1B, 1541 LZ Koog a/d Zaan

T 075-687 15 40

[zaangolf@sportbedrijfzaanstad.nl](mailto:zaangolf@sportbedrijfzaanstad.nl)

<b>Zwemles A-diploma (1 keer per week)</b>							
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Zwemles A1 (max. 8 kinderen)	15:45-16:30						
Zwemles A4					15:00-15:45		
Zwemles A5 (max. 8 kinderen)		15:45-16:30					
Zwemles A6		16:30-17:15					
Zwemles A7 (max.8 kinderen)					15:45-16:30		
Zwemles A10						09:00-09:45	
Zwemles A11						09:45-10:30	
Zwemles A12						10:30-11:15	
Zwemles A13						11:15-12:00	
Zwemles A14		17:15-18:00					
<b>Zwemles A-diploma (2 keer per week)</b>							
	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 A15	15:00-15:45			15:00-15:45			
<b>Zwemles B-diploma (1 keer per week)</b>							
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Zwemles B1 (max. 8 kinderen)	15:00-15:45						
Zwemles B4 (max. 8 kinderen)		15:45-16:30					
Zwemles B5		17:15-18:00					
Zwemles B6 (max. 8 kinderen)					15:45-16:30		
Zwemles B9					15:00-15:45		
Zwemles B10						09:00-09:45	
Zwemles B11						10:30-11:15	
Zwemles B12				15:45-16:30			
Zwemles B13				15:00-15:45			
<b>Zwemles B-diploma (2 keer per week)</b>							
	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		
<b>Zwemles C-diploma (1 keer per week)</b>							
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Zwemles C1	17:15-18:00						
Zwemles C2		16:30-17:15					
Zwemles C3				17:15-18:00			
Zwemles C4						09:45-10:30	
Zwemles C5						11:15-12:00	
<b>OVERIGE LESSEN</b>							
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Extra les		15:00-15:30		15:45-16:15	14:30-15:00		
Privé les		15:00-15:30		15:45-16:15	14:30-15:00		
Zwemvaardigheid 1-2-3			15:45-16:30				
Aquafun			15:45-16:30				
Snorkelen		15:00-15:45					
Zeemeerminzwemmen			14:45-15:30				
Zwemles voor volwassenen (gevorderd)		09:15-10:00					

Wezelstraat 1B  
1541 LZ Koog a/d Zaan  
T 075-687 15 40  
[zaangolf@sportbedrijfzaanstad.nl](mailto:zaangolf@sportbedrijfzaanstad.nl)