

Programma Zwembad De Crommenije

2023



Met ingang van 13 maart 2023

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	08:00-13:00	07:00-09:00		
			10:00-13:00		10:00-13:00		10:00-11:00
		20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00			
MIVA zwemmen	11:30-12:15		11:30-12:15	11:30-12:15			

ZWEMMEN+

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Zwemmen + Borstcrawl			11:15-11:45	18:15-18:45	
Woensdag = gevorderd					
Donderdag 18:15 = beginners					
Donderdag 18:45 = gevorderden doorstromers				18:45-19:15	
Zwemmen + Zwangerschap			20:00-20:30		

AQUA SPORT

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

* In combinatie met banenzwemmen

ZWEMMEN VOOR VOLWASSENEN

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Zwemles voor volwassenen - ondiep	18:00-18:30	18:00-18:30		14:00-14:30 **	18:30-19:00**
Zwemles voor volwassenen - diep	18:30-19:00	18:30-19:00		14:30-15:00 **	19:00-19:30**
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
Ouder- en Kindzwemmen 3mnd - 15mnd			09:00-09:30		09:00-09:30	
Ouder- en Kindzwemmen 15mnd - 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

LESZWEMMEN						
Zwemles A-diploma (1x per week les)						
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
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
Zwemles A-diploma (2x per week les)						
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	
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
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	
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
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	
Zwemles C23		17:15-18:00		17:15-18:00		
ZWEMLES VERVOLGDIPLOMA'S						
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
Zwemvaardigheid					16:30-17:15	10:00-11:00

Rosariumpark 1

1561 TV Krommenie

T 075-62 868 06

decrommenije@sportbedrijfzaanstad.nl