

TIJDEN GROEPSLESSEN VAN 10 JANUARI T/M 10 JULI 2022

WEDSTRIJDBAD

MAANDAG

09.30 - 10.00: AquaJoggen ★★
10.15 - 10.45: AquaJoggen ★★

DINSDAG

09.30 - 10.00: AquaJoggen ★★
10.15 - 10.40: AquaGym ★

WOENSDAG

09.30 - 09.55: AquaGym ★
10.15 - 10.40: AquaGym ★

DONDERDAG

09.30 - 10.00: AquaJoggen ★★
10.15 - 10.45: AquaActief ★★

VRIJDAG

10.15 - 10.45: AquaVaria ★★

DOELGROEPENBAD

09.30 - 09.55: AquaGym (diep) ★★
11.30 - 12.00: AquaActief ★★

13.00 - 14.30: Revaliderend zwemmen

18.45 - 19.15: AquaJoggen ★★
19.45 - 20.15: HIIT ★★
20.30 - 21.00: HIIT ★★

09.30 - 09.55: AquaCare ★
11.30 - 12.00: WaterYoga ★

14.10 - 14.35: AquaCare ★

18.30 - 19.00: ZwangerFit Aqua ★★
19.15 - 20.00: Zwemtraining ★★

09.30 - 09.55: AquaCare ★

19.00 - 19.30: AquaJoggen ★★
19.45 - 20.15: AquaRobic ★★
20.30 - 21.00: HIIT ★★

09.30 - 09.55: AquaCare ★

19.15 - 20.00: Zwemtraining ★★

09.30 - 10.00: HIIT ★★
10.00 - 10.25: AquaCare ★
11.30 - 11.55: AquaCare ★

De groepslessen zijn ingedeeld in 3 niveau's qua intensiteit:

- ★ Licht intensief
- ★★ Matig intensief
- ★★★ Intensief

Er is altijd een passende les voor jou! Wil je een rustige les? Kies dan voor een les van 1 ster. Wil je een hele intensieve les? Kies dan voor een 3 sterrenles.

Meer informatie over de groepslessen vind je op www.deschaeck.nl of vraag het bij de receptie.

TARIEVEN GROEPSLESSEN 2022:

Groepsles 30 minuten: € 8,50
Groepsles 45 minuten: € 10,70
AquaCare/Gym of Actief: € 7,40



Doe je vaker mee aan een groepsles? Dan is de AquaSportkaart misschien iets voor jou!

Vraag bij de receptie naar de verschillende mogelijkheden.



DESCHAECK.NL