

Tarieven

Aquafit per les	€ 8,80
Aquafit 10-lessenkaart	€ 79,20*
Damesfit per les	€ 7,60
Damesfit 10-lessenkaart	€ 68,40*
Fit for Life per les	€ 7,60

* Dit tarief is exclusief € 5,80 aankoop magneetkaart.

* De 10-lessenkaarten zijn vanaf aankoopdatum 11 weken geldig.

Contactgegevens

Sport- en Recreatiecentrum De Brake
Oosteinderweg 19
8072 ZN Nunspeet



0341 - 25 69 54 (receptie zwembad)



info@sportbedrijfnunspeet.nl



www.sportbedrijfnunspeet.nl



Aquasporten 2022

Aquarobics

Aquarobics is aerobics oefeningen uitvoeren in ondiep water. Aquarobics is een groepsles en geschikt voor iedereen. Sporten in een groep geeft je energie en het zelfvertrouwen om het beste uit jezelf naar boven te halen. Calorieën verbranden en conditie verbeteren door middel van een workout op de beats van vlotte muziek. Je voelt de weerstand van het water, waardoor je al je spieren traint.

Aquajogging

Aquajogging is een veilige bewegingsvorm, de kans op blessures is heel klein. Door middel van een wetbelt om je middel blijf je als een dobber in het water staan, zonder dat je voeten de bodem raken. In tegenstelling tot bijvoorbeeld lopen op de weg is er bij aquajogging geen contact met een harde ondergrond. Je hebt dus geen last van schokken en stoten. Daardoor kunnen gewrichten, banden, pezen en spieren niet overbelast worden. Ideaal dus voor mensen die wat aan hun conditie willen doen maar die last hebben van hun rug, kwetsbare knieën hebben of zwakke enkels.

Aquafit

- Op maandagavond van 19.00 - 20.30 uur
- Op woensdagavond van 19.00 - 20.30 uur

Je kunt 1,5 uur bezig zijn met de volgende activiteiten:

- Aquajogging
- Aquarobics
- Trimzwemmen

Tussen door en na afloop zijn er diverse mogelijkheden om lekker te ontspannen in het recreatiebad.

Fit for Life (50+ fit)

- Op vrijdagochtend van 10.30 - 12.00 uur

Elke vrijdagochtend zijn het recreatiebad en het 25-meterbad geheel beschikbaar. Onder deskundige begeleiding worden diverse activiteiten gegeven.

- 10.35 uur Aquarobics
- 10.55 uur Aquajogging
- 11.15 uur Koffie
- 11.30 uur Watergym

(bovenstaande tijden zijn onder voorbehoud)

Ook kan je als je een programma over wilt slaan, gewoon lekker banenzwemmen of ontspannen in het warme recreatiebad. Er staat een kopje koffie of thee voor je klaar!

Damesfit

- Op vrijdagochtend van 08.45 - 10.15 uur

Je kunt gedurende 1,5 uur exclusief gebruik maken van de gehele zwembadaccommodatie. Gedurende deze periode worden de volgende activiteiten aangeboden:

- 08.45 uur Aquajogging
- 09.05 uur Trimzwemmen
- 09.30 uur Koffie
- 09.45 uur Aquarobics

(bovenstaande tijden zijn onder voorbehoud)

Je mag naar eigen inzicht aan deze activiteiten deelnemen en je bepaalt dus steeds weer je eigen programma.

