

Tarieven

Fit for Life per les	€ 7,60
Fit for Life 10-lessenkaart	€ 68,40*
Meer Bewegen voor Ouderen MBVO per keer	€ 5,00

* 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



Seniorenzwemmen 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.

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 Koffie
- 11.30 Watergym

(bovenstaande tijden zijn onder voorbehoud)

Ook kun je als je het programma wilt overslaan, gewoon lekker banenzwemmen of ontspannen in het warme recreatiebad. Er staat een kopje of thee voor je klaar.

'Beweging is goed, voor zowel je gezondheid als je conditie. Door te bewegen ga je jezelf fitter voelen en de kans op ziektes worden verkleind. Je bent nooit te oud om te bewegen. Een verhoogde hartslag en een zweetdruppel is niet erg, maar horen erbij!'

Meer Bewegen Voor Ouderen

- Op dinsdag van 09.00 - 10.00 uur
- Op donderdag van 08.30 - 09.30 uur

Elke dinsdag- en donderdagochtend zijn het 25-meterbad en het instructiebad een uur beschikbaar voor senioren om rustig en bijna geheel ongestoord van de zwemsport te genieten.

Ook kun je vrijblijvend meedoen aan de oefeningen die worden gegeven (ca. 20 minuten). Het MBVO wordt gegeven door speciaal opgeleide instructeurs(trices).

**Afwijkende tijden in de vakanties en op feestdagen. Informeer bij de receptie of kijk op onze website:
www.sportbedrijfnunspeet.nl**