

Tarieven Aquasporten 2020

Aquafit per les	€ 8,00
Aquafit 10-lessenkaart	€ 72,00*
Damesfit per les	€ 7,10
Damesfit 10-lessenkaart	€ 60,35*
Fit for Life per les	€ 7,10
Fit for Life 10-lessenkaart	€ 60,35*

* Dit tarief is exclusief € 5,40 aankoop magneetkaart

* De 10-lessenkaarten zijn vanaf aankoopdatum 13 weken geldig.

***Kom ook meedoen met onze
Aquasporten!
Opgave is niet nodig***

sportbedrijf nunspeet

Wijzigingen en drukfouten voorbehouden.

sportbedrijf nunspeet



Sport- en Recreatiecentrum De Brake
Oosteinderweg 19
8072 ZN Nunspeet
T 0341-256954 (receptie zwembad)
T 0341-257000 (bowlingcentrum)
E receptie@sportbedrijfnunspeet.nl
E bowling@sportbedrijfnunspeet.nl
E info@sportbedrijfnunspeet.nl
W www.sportbedrijfnunspeet.nl

Aquasporten 2020



Sport- en recreatiecentrum De Brake

sportbedrijf nunspeet

Brengt je in beweging!

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 is een heel 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 rug, kwetsbare knieën hebben of zwakke enkels.



Aquafit

Maandagavond van 19:00-20:30 uur
Woensdagavond van 19:00-20:30 uur

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

- **Aquajoggen**
- **Aquarobics**
- **Trimzwemmen**

Tussendoor en na afloop zijn er diverse mogelijkheden voor lekker ontspannen in het recreatiebad.

Fit for Life (50+-fit)

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 Aquarobics
10:55 Aquajogging
11:15 Koffie!
11:30 Watergym

(bovenstaande tijden zijn onder voorbehoud)

Ook kunt u als u een programma over wilt slaan, gewoon lekker banen zwemmen of ontspannen in het warme recreatiebad. Er staat een kopje koffie of thee voor u klaar!

Damesfit

Vrijdagochtend van 08:45-10:15 uur

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

08:45 Aquajogging
09:05 Trimzwemmen
09:30 Koffie!
09:45 Aquarobics

(bovenstaande tijden zijn onder voorbehoud)

U mag naar eigen inzicht aan deze activiteiten deelnemen en u bepaalt dus steeds weer uw eigen programma. Er staat een heerlijk kopje koffie of thee voor u klaar!



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