


# Zwembad Aquapelle Kom lekker **ZWEMMEN!**

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	zondag
<b>Ochtend</b>	07.00-09.00 <b>BANENZWEMMEN</b> (WB)	07.00-09.00 <b>BANENZWEMMEN</b> (WB)	07.00-09.00 <b>BANENZWEMMEN</b> (WB)	07.00-09.00 <b>BANENZWEMMEN</b> (WB)	07.00-09.00 <b>BANENZWEMMEN</b> (WB)	10.00-12.15 <b>ZWEM-ABC</b> (WB+DB)	09.30-11.30 <b>BANENZWEMMEN (WB)</b>
		09.00-11.00 <b>OUDER-KIND 0-4 jr</b> (DB) * zie voor de exacte tijden per leeftijd hieronder			09.00-11.00 <b>OUDER-KIND 0-4 jr</b> (DB) * zie voor de exacte tijden per leeftijd hieronder	11:30 – 12:00 <b>REVALIDATIE- ZWEMMEN WARM WATER (DB)</b>	09.30-11.30 <b>BANENZWEMMEN</b> <b>WARM WATER (DB)</b>
<b>Middag</b>	12.00-13.00 <b>BANENZWEMMEN</b> (WB)	12.00-13.00 <b>BANENZWEMMEN</b> (WB)	12.00-13.00 <b>BANENZWEMMEN</b> (WB)	12.00-13.00 <b>BANENZWEMMEN</b> (WB)	12.00-13.00 <b>BANENZWEMMEN</b> (WB)	12.45-13.45 <b>ZWEM-ABC EXTRA</b> (DB)	12.30-14.30 <b>RECREATIEF ZWEM</b> (WB+DB)
	12.00-13.00 <b>BANENZWEMMEN</b> <b>WARM WATER (DB)</b>	12.00-13.00 <b>BANENZWEMMEN</b> <b>WARM WATER (DB)</b>	13.30-18.00 <b>ZWEM-ABC</b> (WB+DB)	13.00-13.45 <b>AQUAFIT (DB)</b>	12.00-13.00 <b>BANENZWEMMEN</b> <b>WARM WATER (DB)</b>	13.45-14.45 <b>PROEF &amp; DIPL (WB)</b>	
	14.00-15.00 <b>TRIMZWEMMEN</b> (WB)	13.45-14.30 <b>AQUAJOGGEN (WB)</b>		13.45-14.30 <b>AQUAFIT (DB)</b>	15.00-18.00 <b>ZWEM-ABC (WB+DB)</b>		
	15.00-18.00 <b>ZWEM-ABC (WB+DB)</b>	15.00-18.00 <b>ZWEM-ABC</b> (WB+DB)		15.00-18.00 <b>ZWEM-ABC</b> (WB+DB)			
<b>Avond</b>	19.00-19.45 <b>AQUAFIT (DB)</b>	19.00-19.45 <b>AQUAJOGGEN (DB)</b>	19.00-19.45 <b>ZWANGERSCHAPS</b> <b>ZWEMMEN (DB)</b>	19.00-19.45 <b>VOLWASSENEN</b> <b>ZWEMLES (DB)</b>	20.00-21.30 <b>DISCOZWEMMEN (WB)</b> <i>LET OP: DEZE ACTIVITEIT IS NIET WEKELIJKS. KIJK VOOR DE DATA OP ONZE WEBSITE.</i>		
	20.00-20.45 <b>VOLWASSENEN</b> <b>ZWEMLES (DB)</b>	21.00-22.00 <b>BANENZWEMMEN</b> (WB)	21.00-22.00 <b>AQUA BOOTCAMP</b> (DB)	20.00-20.45 <b>VOLWASSENEN</b> <b>ZWEMLES (DB)</b>	19.00 – 19.45 <b>ZWEMLES 10-15 jr</b> (DB)		
	21.00-22.00 <b>BANENZWEMMEN</b> (WB)		21.00-22.00 <b>BANENZWEMMEN</b> (WB)	21.00-22.00 <b>BANENZWEMMEN</b> (WB)	20.00-21.00 <b>AQUA BOOTCAMP (DB)</b>		

Zwemactiviteit	Toelichting	
Banenzwemmen wedstrijdabad	Leeftijd 14 jaar en ouder, zwemdiploma A verplicht.	
Banenzwemmen warm water	Leeftijd 14 jaar en ouder	
Revalidatiezwemmen	Leeftijd 14 jaar en ouder. Na dit half uur kun je in het bad blijven voor banenzwemmen in beide baden.	
Recreatief zwemmen	Geen zwemdiploma? Dan alleen toegang met een begeleider.	
Discozwemmen	Leeftijd t/m 12, zwemdiploma A verplicht	
Aquajoggen		
Aquafit		
Aquabootcamp		
Ouder-kindzwemmen 0-4 jaar	<b>Tijdstip</b>	<b>Leeftijd</b>
	09:00	Opening deuren
	09:10-09:30	3-9 maanden
	09:30: leswissel*	
	09:40-10:00	9 maanden tot 1,5 jaar
	10:00: leswissel*	
	10:10-10:30	1,5 tot 2,5 jaar
	10:30: leswissel*	
	10:40-11:00	2,5 tot 4 jaar
	*Leswissel: de vorige groep verlaat het bad en de volgende groep komt het water in. Tijdens de leswissel kun je met je kind spelen. Verlaat het bad bijtijds zodat je de volgende les niet verstoort.	
Trimzwemmen		
Zwangerschapszwemmen		
Zwem – ABC	Wachtlijstaanmelding	
Zwem – ABC Extra	Wachtlijstaanmelding	
Volwassenenzwemles	Wachtlijstaanmelding	
Zwemles 10-15 jaar	Wachtlijstaanmelding	

## Betekenis kleurcodes

	Je hoeft je zwemmoment niet te reserveren.
	Zwemmoment reserveren is nodig via de website, <a href="http://www.sportcomplexaquapelle.nl">www.sportcomplexaquapelle.nl</a> of <a href="http://www.sportiefcapelle.nl">www.sportiefcapelle.nl</a>
	Aanmelden voor de wachtlijst is verplicht. Wij nemen contact op als je aan de beurt bent.