Sportrooster fitness

Geldig: 17 augustus t/m 11 oktober 2026

Openingstijden

Maandag t/m vrijdag
08.00 – 21.30 uur

Zaterdag & zondag
09.00 – 14.00 uur

Handig om te weten!

Een les reserveren
Wil je deelnemen aan een les? Dan is reserveren verplicht, tot 30 minuten voor aanvang via **mijn.debontewever.nl**. Na reservering ontvang je een ticket per e-mail dat bij binnenkomst gescand wordt. Zo ben je verzekerd van een plek en kunnen we je makkelijker informeren bij wijzigingen.

Een les annuleren
Kun je niet komen, bijvoorbeeld door ziekte? Annuleer je reservering dan tijdig via **mijn.debontewever.nl** onder 'mijn producten' bij 'reserveringen'. Klik op 'annuleren' bij de betreffende les, zodat iemand anders jouw plek kan gebruiken.

Een les volgen als hotelgast?
Verblijf je bij ons als hotelgast dan kun je een reservering voor een les maken bij de hotelreceptie of bij de informatiebalie.

Vragen over mijn.debontewever.nl?
Scan de QR-code voor meer informatie en uitleg.

Groepslessen

Cardio Boxing

Donderdag	20.00 – 21.00 uur	GZ
Zondag	10.00 – 11.00 uur	GZ

Group Fitness

Dinsdag	09.00 – 09.30 uur	HZ
Donderdag	09.00 – 09.30 uur	HZ
Vrijdag	10.30 – 11.00 uur	HZ

HIIT Training

Maandag	19.30 – 20.00 uur	HZ
Woensdag	20.00 – 20.30 uur	HZ

Hybrid Outdoor Training

Dinsdag	19.00 – 20.00 uur	OD

Kids Fitness [1]

Woensdag	15.30 – 16.15 uur	GZ

Pilates

Maandag	18.00 – 19.00 uur	GZ
Woensdag	10.00 – 11.00 uur	GZ

Pump Your Body

Maandag	09.00 – 10.00 uur	GZ
Dinsdag	19.00 – 20.00 uur	GZ
Donderdag	19.00 – 20.00 uur	GZ

Spinning

Maandag	10.00 – 11.00 uur	SZ
	20.00 – 21.00 uur	SZ
Dinsdag	19.00 – 20.00 uur	SZ
Woensdag	09.00 – 10.00 uur	SZ
Donderdag	20.00 – 21.00 uur	SZ
Vrijdag	09.00 – 10.00 uur	SZ

Sportief wandelen

Dinsdag	09.30 – 10.30 uur	OD

Yin Yoga

Zaterdag	09.30 – 10.30 uur	GZ

Yoga

Maandag	10.00 – 11.00 uur	GZ
Woensdag	16.30 – 17.30 uur	GZ
Donderdag	16.30 – 17.30 uur	GZ
Vrijdag	11.15 – 12.15 uur	GZ

Zumba

Maandag	19.00 – 20.00 uur	GZ
Woensdag	19.00 – 20.00 uur	GZ
Donderdag	09.30 – 10.30 uur	GZ

NIEUW!

Elevate [2]

Maandag	20.00 – 21.00 uur	GZ
Vrijdag	10.00 – 11.00 uur	GZ

Wijzigingen voorbehouden

GZ = Groepsleszaal | HZ = HIIT zone
SZ = Spinningzaal | OD = Outdoor

Bijzonderheden

1 Kids Fitness start vanaf woensdag 2 september
2 Elevate start vanaf maandag 5 oktober

Bekijk onze website voor meer informatie

www.debontewever.nl/fitness

de Bonte Wever Assen

GELDIG: 24 AUGUSTUS T/M 11 OKTOBER

SPORTROOSTER AQUASPORT & BAANZWEMMEN

OUDER- EN KINDLESSEN

Drijven, zelfredzaamheid en plezier staan centraal in deze lessen. Een ideale voorbereiding op zwemles. Ze vinden plaats in het doelgroepenbad (33 °C) onder begeleiding van een ervaren lesgever.

Wil je meedoen? Dan dien je dit vooraf online te reserveren via **mijn.debontewever.nl**.

Lestijden elke donderdag & zondag:

09.30 – 10.00 uur	2 - 4 jaar
10.00 – 10.30 uur	1 - 2 jaar
10.30 – 11.00 uur	6 weken - 1 jaar

Handig om te weten!

Een les reserveren
Wil je deelnemen aan een les? Dan is reserveren verplicht, tot 30 minuten voor aanvang via **mijn.debontewever.nl**. Na reservering ontvang je een ticket per e-mail dat bij binnenkomst gescand wordt. Zo ben je verzekerd van een plek en kunnen we je makkelijker informeren bij wijzigingen.

Een les annuleren
Kun je niet komen, bijvoorbeeld door ziekte? Annuleer je reservering dan tijdig via **mijn.debontewever.nl** onder 'mijn producten' bij 'reserveringen'. Klik op 'annuleren' bij de betreffende les, zodat iemand anders jouw plek kan gebruiken.

Een les volgen als hotelgast?
Verblijf je bij ons als hotelgast dan kun je een reservering voor een les maken bij de hotelreceptie of bij de informatiebalie.

Vragen over mijn.debontewever.nl?
Scan de QR-code voor meer informatie en uitleg.

BAANZWEMMEN

Maandag	07.00 – 09.00 uur	**DB**
	07.00 – 09.30 uur	**WB**
	12.00 – 13.00 uur	**DB/WB**
	21.15 – 22.00 uur	**DB**
Dinsdag	07.00 – 09.30 uur	**DB/WB**
	10.15 – 11.15 uur	**DB**
	12.00 – 13.00 uur	**DB/WB**
	21.00 – 22.00 uur	**DB/WB**
Woensdag	07.00 – 09.30 uur	**DB/WB**
	12.00 – 13.00 uur	**DB/WB**
	21.00 – 22.00 uur	**DB/WB**
Donderdag	07.00 – 09.30 uur	**DB/WB**
	12.00 – 13.00 uur	**DB/WB**
	21.00 – 22.00 uur	**DB**
	21.15 – 22.00 uur	**WB**
Vrijdag	07.30 – 09.30 uur	**DB/WB**
	12.00 – 13.00 uur	**DB/WB**
Zondag	07.30 – 09.30 uur	**DB/WB**
	18.00 – 19.00 uur	**DB/WB**

AQUASPORTEN

Maandag		
08.30 – 09.15 uur	Aqua Gym	**GB**
09.15 – 10.00 uur	Aqua PiYoChi	**GB**
09.30 – 10.15 uur	Aqua Fit	**WB**
11.15 – 12.00 uur	Aqua Gym	**DB**
13.05 – 13.50 uur	Aqua Herstel	**DB**
20.30 – 21.15 uur	Aqua Gym	**DB**
Dinsdag		
08.30 – 09.15 uur	Aqua Gym	**GB**
09.30 – 10.15 uur	Aqua Gym	**DB**
10.30 – 11.15 uur	Aqua Fit	**WB**
Woensdag		
08.30 – 09.15 uur	Aqua Gym	**GB**
09.30 – 10.15 uur	Aqua Fit	**WB**
10.20 – 11.05 uur	Aqua Gym	**DB**
11.10 – 11.55 uur	Aqua Gym	**DB**
13.05 – 13.50 uur	Aqua Herstel	**DB**
17.55 – 18.40 uur	Aqua Power	**DB**
20.05 – 20.50 uur	Aqua Bootcamp	**WB**
Donderdag		
08.30 – 09.15 uur	Aqua Gym	**GB**
09.30 – 10.15 uur	Aqua Fit	**WB**
18.40 – 19.25 uur	Aqua Herstel	**DB**
19.30 – 20.15 uur	Aqua Drums Vibes	**DB**
20.15 – 21.00 uur	Aqua Power	**DB**
Vrijdag		
09.30 – 10.15 uur	Aqua Gym	**DB**
10.15 – 11.00 uur	Aqua PiYoChi	**DB**
11.05 – 11.50 uur	Aqua Fit	**WB**
11.10 – 11.55 uur	Aqua Dance	**DB**

DB (Doelgroepenbad) **WB** (Wedstrijdbad)
GB (Golfslagbad)

Muziek: Onze aquasporten worden op muziek gegeven

Wijzigingen voorbehouden

Bekijk onze website voor meer informatie

www.debontewever.nl/zwemparadijs

de Bonte Wever Assen