

Aquasporten en Banenzwemmen

2011-2012

Nieuw!
Ladies Night
&
AquaZumba

**Aquajoggen, Aquarobic,
AquaBike en meer**

www.sportbedrijfdeventer.nl



**De Scheg
Borgelerbad**

BELEVING IN BEWEGING

In De Scheg en het Borgelerbad kunt u deelnemen aan onze gezellige en sportieve Aquasporten. Tevens zijn de wedstrijdbaden op onze twee locaties op diverse tijden beschikbaar om banen te zwemmen.

AquaJoggen

Train uw uithoudingsvermogen en maak uw spieren sterk, (hard)lopen in diep water met gebruik van een wetbelt. Door de weerstand van het water is het een intensieve activiteit met nauwelijks kans op overbelasting of blessures. Het is één van de leukste manieren om op muziek aan uw conditie en figuur te werken. Tevens heel geschikt als therapeutische ondersteuning bij bijvoorbeeld herstel van blessures.

Aquarobic

Train uw uithoudingsvermogen en maak uw spieren sterk, in stadiiep water. Werk (in hoog tempo) aan uw conditie op trendy muziek (pop, latin) maar ook sixties/ seventies, Hollands, noem het maar op. Vrolijk en sportief voor iedereen. U leert allerlei leuke oefencombinaties waardoor de lessen zeer gevarieerd zijn.

AquaZumba - NIEUW!

Actie, opzweepende 'latin' muziek en gecertificeerde instructeurs zijn de ingrediënten. Het resultaat is een heerlijke Zumbales. In het water is Zumba zwaarder en maakt een intensieve training mogelijk. Doe mee en geniet van deze avontuurlijke dansactiviteit.

AquaBike

Een uitdagende activiteit. Fietsen in het water op onze speciale aquafietsen. Pittig op een avond, misschien overdag wat rustiger? Kies maar.

AquaGym

In stadiiep water gymnastiek op muziek. Voor iedereen die lekker in beweging wil blijven. Daarna nog even een baantje trekken of relaxen in de bubbelbaden?

AquaRelax

Heerlijk ontspannen in het warme water van het instructiebad. Rustig en loom. Even helemaal niets!

BBB

Blijf in vorm met gerichte oefeningen voor Buik, Billen en Benen.

Ladies Night - NIEUW!

Iedere maandagavond een avond speciaal voor vrouwen. Deelname aan diverse Aquasporten zoals AquaJoggen, AquaZumba en Banenzwemmen. Vrij gebruik van de bubbelbaden, scrubzout, fruit, koffie en thee. Vaak ook extra's zoals nagelverzorging, schoonheidsbehandeling, proeverijtjes etc... Ladies Night: relaxed, gezellig en sportief!

Meer Bewegen Voor Ouderen

Een halfuur gymnastiek in stadiiep water. Eventueel met oefenmaterialen en ook op muziek. Doel: plezierig bewegen in het water, ontspannen en sociale contacten onderhouden. Ook geschikt voor niet geoefende zwemmers.

Zwemmen voor Zwangeren

Een halfuur een combinatie van zwemmen en oefeningen. Water maakt het lichaam 'lichter' en dat is pure ontspanning voor de rug. Een ideale aanvulling op de zwangerschapsgymnastiek. Verder lekker badderen of baantjes trekken. Neem uw partner gezellig mee om bijvoorbeeld baantjes te trekken.

Overzicht tijden – De Scheg en Borgelerbad

Onderstaand treft u een overzicht aan van alle aquasporttijden en banenzwemtijden ingedeeld per dag.

Nadat u heeft deelgenomen aan een activiteit kunt u veelal deelnemen aan alle andere activiteiten die aansluitend plaatsvinden. Vraag naar de voorwaarden bij onze receptie.



*Maandagavond van 19.00-22.00 uur Ladies Night!

DE SCHEG

Maandag

Banenzwemmen	07.00-8.30	10.00-12.00 12.00-15.00			20.30-21.00*	21.00-22.00*
AquaJoggen	09.00-09.45		19.00-19.30*	19.45-20.15		
Aquarobic	10.00-10.30				20.30-21.00*	
AquaZumba						
AquaBike			19.00-19.30*	19.45-20.15*		
AquaRelax					20.30-21.00*	21.15-21.45*
BBB			19.00-19.30*	19.45-20.15*		
MBVO		13.45-14.15				
* alleen voor vrouwen						

Dinsdag

Banenzwemmen	07.00-08.30	12.00-13.00			20.00-21.00	21.00-22.00
AquaJoggen	10.00-10.30	11.00-11.30				
Aquarobic	10.00-10.30				20.00-20.45	
AquaZumba			19.00-19.45			
AquaBike						21.00-21.30
AquaGym	10.00-10.30	11.00-11.30				
AquaRelax		11.00-11.30				

Woensdag

Banenzwemmen	07.00-10.00	12.00-13.00			20.00-21.00	21.00-22.00
AquaJoggen	10.45-11.15					
Aquarobic	10.00-10.30		19.00-19.45			
AquaZumba					20.00-20.45	
AquaBike	10.45-11.15					
AquaRelax		11.30-12.00				

Donderdag*

Banenzwemmen	07.00-08.30	10.00-12.00 12.00-13.00			20.00-21.00	21.00-22.00
AquaBike	10.00-10.30				20.00-20.30	
AquaGym	10.30-11.00			19.30-20.00		
AquaRelax		11.30-12.00			20.30-21.00	
Zwemmen voor Zwangeren					20.00-20.30	

Vrijdag

Banenzwemmen		11.00-13.00	18.00-19.00 (tevens oefenzwemmen voor zwemleskinderen)			
--------------	--	-------------	--	--	--	--

*Op donderdag is het instructiebad de gehele dag extra verwarmd!

BORGELERBAD

Indien anders aangegeven is banenzwemmen zowel in het binnenbad als buitenbad mogelijk.

Maandag Banenzwemmen	07.00-10.00 (09.00-10.00 alleen binnen)	12.00-13.00	19.30-20.30	
Dinsdag Banenzwemmen	07.00-10.00 (09.00-10.00 alleen binnen)	12.00-13.00	19.30-20.30	
Woensdag Banenzwemmen	07.00-13.00 (09.00-12.00 alleen binnen)			
Donderdag Banenzwemmen	07.00-10.00 (09.00-10.00 en 13.00-15.00 alleen binnen)	12.00-15.00		20.45-22.00 (ook buiten tot 21.45)
Aquarobic			19.30-20.10	
AquaJoggen				20.15-20.45
MBVO		13.45-14.15 (tevens banenzwemmen)		
Vrijdag Banenzwemmen	07.00-10.00 (09.00-10.00 alleen binnen)	12.00-13.00		

Tarieven - De Scheg en Borgelerbad

Enkel bezoek	€ 6,75	Banenzwemtarief* € 4,05
10 bezoeken - 1 jaar geldig	€ 51,30	€ 31,25 (65+ € 18,90)
25 bezoeken - 1 jaar geldig	€ 119,70	-

*geldig voor de hierboven in **blauw gemarkeerde** banenzwemtijden.

Speciaal voor het banenzwemmen hebben wij de Aquabanenpas welke geldig is tijdens de hierboven in **blauw gemarkeerde** banenzwemtijden. Vraag bij onze receptie naar de voorwaarden van deze pas.

Bijzonderheden

- Wij willen u er op attenderen dat wij te allen tijde kunnen vragen naar uw entreebewijs.
- Tijdens feestdagen en de basisschoolvakanties van de gemeente Deventer worden de tijden van de Aquasporten en het Banenzwemmen aangepast. Surf naar onze website voor meer informatie.



De Scheg en Borgelerbad zijn een onderdeel van:

Sportbedrijf Deventer
BELEVING IN BEWEGING



Sport- en Belevingscentrum De Scheg, Piet van Donkplein 1, 7422 LW Deventer
Borgelerbad, Keizer Karellaan 50, 7415 ZJ Deventer

www.sportbedrijfdeventer.nl • 0570-659777

