



Vrijdag

Tijd	Activiteit	Locatie
08:45 - 18:00	Kinderclub	KC
09:00 - 19:00	Jeugdfit	FZ
13:00 - 14:00	Zwemles	ZB
14:00 - 15:00	Zwemles	ZB
15:00 - 16:00	Zwemles	ZB
16:00 - 16:45	Ballet 4 t/m 6	D1
16:00 - 17:00	Zwemles	ZB
17:00 - 18:00	Zwemles	ZB
18:15 - 19:15	Snorkelen	ZB

ABC Zwemles Zwemlessen die erop gericht zijn om het A-, B- en C- diploma te behalen. Dit gebeurt in kleine groepjes. De lessen zijn voor kinderen vanaf 4 jaar.

Ballet Op een speelse en fantasierijke manier aanleren van de basishoudingen die nodig zijn om een klassieke dans te kunnen opvoeren.

Jeugdfit De workout voor de jongste leden. Vanaf 10 jaar kan iedereen meedoen. De fitnessinstructeur zorgt voor intensieve begeleiding. Voordat je alleen mag trainen moet je eerst je diploma halen. Meld je aan bij de fitnessinstructeur.

Judo Niet alleen een sport, maar ook een stuk karaktervorming. Door trekken en duwen, tillen, stoeien, valbreken maar ook door winnen en verliezen worden doorzettingsvermogen, zelfvertrouwen en een goede gezonde spiervorming opgebouwd. Je leert respect te tonen voor de tegenstander. Judo is geen krachtsport. Bij judo moet je vooral slim zijn en de kracht van de tegenstander gebruiken.

Kids Sport & Spel Zin om op zondagochtend je energie kwijt te raken? Doe dan mee met uiteenlopende spelletjes. Laat je verrassen. Vergeet niet je sportkleding mee te nemen.

Zaterdag

Tijd	Activiteit	Locatie
09:00 - 15:00	Kinderclub	KC
09:00 - 16:30	Jeugdfit	FZ
09:30 - 10:30	Zwemles	ZB
10:30 - 11:30	Zwemles	ZB
11:30 - 12:30	Zwemles	ZB
12:30 - 13:30	Zwemles	ZB

Zondag

Tijd	Activiteit	Locatie
09:00 - 15:00	Kinderclub	KC
09:00 - 16:30	Jeugdfit	FZ
09:30 - 10:15	Judo	D3
10:30 - 11:15	Judo	D3
10:30 - 11:15	Kidszumba*	D2
10:30 - 11:15	Kids Sport & Spel	D2
11:15 - 12:00	Judo	D3
12:00 - 12:45	Judo	D3
12:45 - 13:30	Judo	D3

KidsZumba Een lekkere workout voor de kids op leuke dansmuziek.

***Let op! Alleen op de oneven weken!**

Ouder & Kind zwemmen Heerlijk samen met uw kind wennen aan het water. Lekker ontspannend en leerzaam tegelijk. Voor kinderen van 0 tot 4 jaar.

Peutergym Spelenderwijs bezig zijn met sport om de grove en fijne motoriek te ontwikkelen. Van balspellen tot liedjes zingen.

Peuterzwemles Stap voor stap uw kind vertrouwd maken met het water d.m.v. liedjes zingen en spelletjes doen in het water. Tevens aandacht voor preventie en een begin maken met zelfredzaamheid in het water. De ideale voorbereiding op de reguliere zwemles.

Snorkelen De wereld onder water ontdekken en leren ademen door een snorkel. Een goede voorbereiding op het echte duiken. Je dient hiervoor in het bezit te zijn van het A-diploma.

Stretdance Een dansvorm die steeds populairder wordt. Het is een mix van Jazz, Funk en HipHop. Op een gezellige en leuke manier een workout doen.

Legenda

FZ FitnessZaal D1 Dance 1
KC KinderClub D2 Dance 2
ZB Zwembad D3 Dance 3

Voor de meest recente informatie kijk op onze website www.clubpellikaan.nl/apeldoorn, Facebook www.facebook.com/pellikaanapeldoorn of Twitter www.twitter.com/pellikaanadoorn

CLUB PELLIKAAN. FOR THE HEALTHY FEW.