

| <b>Kinder- en jeugdactiviteiten</b> |             |                                      |
|-------------------------------------|-------------|--------------------------------------|
| <u>Woensdag</u>                     | 14.00-14.30 | Kidsinstuif 2 t/m 4 jaar             |
|                                     | 14.30-15.15 | Kidsinstuif 5 t/m 7 jaar             |
|                                     | 15.15-16.00 | Kidsinstuif 8 t/m12 jaar             |
|                                     | 15.15-16.00 | Zumba Tomic 5 t/m 7 jaar             |
|                                     | 16.00-16.45 | Streetdance 8 t/m 10 jaar            |
|                                     | 16.45-17.30 | Streetdance 11 t/m 14 jaar           |
|                                     | 17.30-18.15 | Streetdance Demo-groep vanaf 15 jaar |
|                                     | 16.00-17.00 | Jeugdfitness instuif vanaf 10 jaar   |
|                                     | 16.00-17.00 | Tennisinstuif 6 t/m 8 jaar           |
|                                     | 17.00-18.00 | Tennisinstuif 9 t/m 12 jaar          |
| <u>Vrijdag</u>                      | 16.15-17.00 | Zumba Tomic 5 t/m7 jaar              |
|                                     | 17.00-17.45 | Streetdance 8 t/m 10 jaar            |
|                                     | 17.45-18.30 | Streetdance 11 t/m14 jaar            |
|                                     | 18.30-19.15 | Streetdance Demo-groep vanaf 15 jaar |
|                                     | 16.00-16.30 | Judo 4 t/m 5 jaar                    |
|                                     | 16.30-17.15 | Judo 6 t/m 8 jaar                    |
|                                     | 17.15-18.15 | Judo 9 t/m 11 jaar                   |
|                                     | 18.15-19.15 | Judo 12 t/m 15 jaar                  |
| <u>Zaterdag</u>                     | 09.15-09.45 | Judo 4 t/m 5 jaar                    |
|                                     | 09.45-10.30 | Judo 6 t/m 8 jaar                    |
|                                     | 10.30-11.30 | Judo 8 t/m 14 jaar                   |
|                                     | 11.30-12.30 | Jiu-jitsu vanaf 15 jaar              |
| <u>Zondag</u>                       | 10.00-10.30 | Kidsinstuif 2 t/m 4 jaar             |
|                                     | 10.30-11.15 | Kidsinstuif 5 t/m 7 jaar             |
|                                     | 11.15-12.00 | Kidsinstuif 8 t/m12 jaar             |

**Trainingstijden voor leden met een jeugdfitnesspasje zijn:**  
 Maandag t/m vrijdag tot 20.00 uur.  
 Zaterdag en zondag gehele dag.  
 De training dient te allen tijde onder begeleiding van een ouder te zijn.

| <b>Zwembad</b>   |             |                                     |
|------------------|-------------|-------------------------------------|
| <u>Maandag</u>   | 20.00-20.30 | Volwassenenzwemmen                  |
| <u>Dinsdag</u>   | 16.00-18.00 | ABC-zwemmen                         |
|                  | 19.00-22.30 | Wellness-avond                      |
| <u>Woensdag</u>  | 14.00-17.00 | ABC-zwemmen                         |
|                  | 17.00-19.00 | Zwemfestijn (A+B diploma verplicht) |
| <u>Donderdag</u> | 16.00-18.00 | ABC zwemmen                         |
|                  | 19.00-22.30 | Wellness-avond                      |
| <u>Vrijdag</u>   | 15.00-18.00 | ABC zwemmen                         |
|                  | 18.00-19.00 | Zwemfestijn (A+B diploma verplicht) |
| <u>Zaterdag</u>  | 09.00-13.00 | ABC-zwemmen                         |
| <u>Zondag</u>    | 12.00-14.00 | Familiezwemmen                      |