

Activiteitenrooster Zwembad Den Hommel

Activiteitenrooster Den Hommel Geldig vanaf maandag 27 augustus 2018



	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
SPORT: FITHEID							
Banenzwemmen	07.00 – 13.00 17.30 – 18.30 * 21.00 – 22.00	07.00 – 13.00 17.30 – 18.30 * 21.00 – 22.00 *	07.00 – 13.00 17.30 – 18.30 * 21.00 – 22.00	07.00 – 09.00 12.00 – 13.00 17.30 – 18.30 * 21.00 – 22.00 *	07.00 – 10.00 12.00 – 13.00 20.30 – 21.30	07.30 – 09.00	09.00 – 11.00 15.00 – 16.30
Banenzwemmen vrouwen				09.30 – 11.30			
Warmwaterzwemmen	07.00 – 08.00 12.00 – 13.00	07.00 – 08.00 12.00 – 13.00	07.00 – 08.00 12.00 – 13.00	07.00 – 08.00 12.00 – 13.00	07.00 – 08.00 12.00 – 13.00	07.30 – 08.30	09.00 – 10.00
Conditlezwemmen		20.00 – 21.00		20.00 – 21.00			
Aqua tae-bo beginners	20.00 – 20.45						
Aqua tae-bo gevorderden	20.45 – 21.45						
Aqua Piloxing			21.15 – 22.00				
Aquarobics		20.30 – 21.15 21.15 – 22.00	20.30 – 21.15				
RECREATIE							
Gezinszwemmen ■	16.30 – 18.00		13.00 – 19.00		11.30 – 18.00	11.00 – 14.30	09.00 – 16.30
Recreatiewzemmen	18.00 – 20.00		19.00 – 21.00			14.30 – 16.30	
Disco(gezins-)zwemmen ■					18.00 – 21.00		
GEZONDHEID							
SeniorenInstuf inclusief 2 lessen:	09.30 – 12.00 10.00 – 10.45 11.00 – 11.45						
Seniorenzwemmen		11.00 – 12.00	11.00 – 12.00	11.00 – 12.00			
Aqua bodycare	11.00 – 11.45		19.30 – 20.15				
Zwangerschapswzemmen					08.30 – 09.15		
ZWEMONTWIKKELING REGULIER							
Baby-peuter-kleuterzwemmen	8 wkn – 8 mnd 8 mnd – 1,5 jr 1,5 jr – 2,5 jr 2,5 jr – 4 jr	08.30 – 09.00 09.00 – 09.30 09.30 – 10.00 10.00 – 10.30				09.15 – 09.45 09.45 – 10.15 10.15 – 10.45 10.45 – 11.15	08.30 – 09.00 09.00 – 09.30 09.30 – 10.00 10.00 – 10.30
Kleuterzwemles ouder + kind	15.30 – 16.30						
Zwemles kinderen	15.30 – 18.30	15.30 – 18.30	15.30 – 18.30	15.30 – 18.30	15.30 – 18.30	11.00 – 15.30	
Zwemles kinderen 8-17 jr			18.30 – 19.30				
Zwemles volwassenen		18.30 – 19.30 (db) 19.30 – 20.30 (db) 21.00 – 22.00 (wb)		20.00 – 21.00 (db) 21.00 – 21.45 (db/wb)			
Zwemles vrouwen				09.30 – 10.30 10.30 – 11.30			
Snelcursus 3 maanden		15.30 – 18.30				07.30 – 10.30	
Zwemmen met een beperking				17.30 – 21.00			
Oefenzwemmen							10.00 – 12.00 (db) 11.00 – 12.00 (wb)
DIVERSEN							
Zonnebanken	07.00 – 21.30	07.00 – 21.30	07.00 – 21.30	07.00 – 21.30	07.00 – 21.00	09.00 – 16.00	09.00 – 16.00

■ Gezinszwemmen is voor kinderen tot en met 15 jaar onder begeleiding van minimaal één ouder en voor iedereen die ouder is dan 24 jaar.

* Er zijn vier banen beschikbaar

- Eén ouder kan maximaal 5 kinderen begeleiden. Hiervan moeten minimaal 3 kinderen een zwemdiploma hebben.
- Kinderen zonder zwemdiploma zijn verplicht om zwemvleugels te dragen.
- Voor en na het baby-peuter-kleuterzwemmen is het voor alle kinderen verplicht om zwemvleugels te dragen.
- Vanaf 12 jaar is een geldig legitimatiebewijs verplicht bij de Utrechtse zwembaden.

(wb) = wedstrijdbad
(db) = doelgroepenbad
(rcb) = recreatiebad

Rooster onder voorbehoud van onvoorziene werkzaamheden.

