



Sport- en **gezondheidscentrum** **Klein Vaarwater**

Programma najaar en winter 2011/2012

- Baantjes zwemmen
- Pilates
- Mix Fit
- Fifty Fit gym
- Aquafit
- Aquakids
- Aerobics
- Conditiezwemmen
- Ouder en kind zwemmen
- Zwemles voor volwassenen

vakantiepark
Klein Vaarwater

Beleef **hét samen** op Ameland

www.kleinvaarwater-ameland.nl

Fitness

In de fitnessruimte kunt u aan verschillende doelstellingen werken voor het trainen van uw lichaam en het bevorderen van uw conditie. Wij helpen u graag om een schema op maat te maken. Kom gerust langs en vraag naar de mogelijkheden om individueel aan uw lichaam te werken.

Naast individuele fitness kunt u ook in groepsverband gezellig en actief bezig zijn. Vanaf oktober tot en met maart kunt u van dinsdag t/m zaterdag deelnemen aan onze groepslessen.



Groepslessen fitness

Pilates

Pilates is een effectieve trainingmethode waarbij de oefeningen, samen met een bewuste ademhaling, geconcentreerd en nauwkeurig worden uitgevoerd. De spieren worden soepel en versterkt, waardoor lichamelijke klachten zoals rugpijn, schouder- en nekklachten, bekkenbodemplachten en RSI, afnemen.

Mix Fit

Een low-impact training op muziek, gericht op het versterken van buik, billen en benen.

Aerobics

Iedere week wordt er een andere intensieve workout op swingende muziek gegeven. Dit kan variëren van Afrikaanse dans tot steps of body pump.

Fifty Fit gym

Fifty Fit gym is een bewegingsles waarbij gezondheid en het plezier in bewegen voorop staan. Het tempo van de les is lager, waardoor Fifty Fit gym zeer geschikt is voor mensen die lang niet gesport hebben of vitaal willen blijven. Bewegen in een gezellige en sportieve sfeer. Na het sporten geniet u met de hele groep van een heerlijk kopje koffie en zo wordt een uurtje inspanning al snel een leuke ochtend uit!



Inschrijven groepslessen fitness en zwemmen:
U kunt zich tot 10 oktober inschrijven via tel. 0519-542156 of
email: p.vdwal@kleinvaarwater.com.
Schrijf u snel in, want voor de groepslessen is slechts een
beperkt aantal plaatsen beschikbaar.

Zwembad

Het zwembad bestaat uit een recreatiebad, een peuterbad en een 50 meter lange waterglijbaan. De entree munten zijn verkrijgbaar bij de receptie van Klein Vaarwater en bij de balie van het zwembad.

Groepen of verenigingen hebben de mogelijkheid om buiten de openingstijden het zwembad af te huren. Informatie hierover is verkrijgbaar bij de receptie van Klein Vaarwater en bij de balie van het zwembad.



Groepslessen zwembad

Baantjes zwemmen

Iedere dinsdag en donderdag kunt u baantjes zwemmen tegen een gereduceerd tarief van € 2,75. U kunt de entree munten uitsluitend per stuk kopen bij de zwembadbalie.

Aquafit

Aquafit is een verzamelnaam voor onder andere aquarobic, aquazumba en aquasteps. Iedere week een andere intensieve workout op muziek.

Aquakids

Wil je na het behalen van het zwemdiploma doorgaan met zwemmen? Dan is Aquakids echt iets voor jou! Tijdens de lessen oefenen we allerlei zwemonderdelen zoals balvaardigheid, survivalen en snorkelen. Daarnaast maak je kennis met synchroonzwemmen, waterpolo en wedstrijdzwemmen.

Conditiezwemmen

Intensief werken aan de conditie en het verbeteren van de zwemtechniek. Dat staat centraal bij de lessen conditie zwemmen. Leeftijd vanaf 14 jaar.

Zwemles voor volwassenen

Heeft u nooit leren zwemmen of kunt u niet goed zwemmen? Dan is zwemles voor volwassenen iets voor u! In kleine groepen wordt u de basis van het zwemmen geleerd.

Nieuw! Ouder en kind zwemmen

Lekker zwemmen met je kind en het ondertussen laten wennen aan water. Heerlijk toch? Tijdens de lessen ouder- en kind zwemmen worden de kinderen spelenderwijs watervrij en komen ze in aanraking met de grondbeginselen van het zwemmen. Een leuke activiteit om samen iets te ondernemen en daarbij anderen te ontmoeten. Het water is extra verwarmd op donderdag.

Activiteiten

Dag	Sportzaal/fitness	Zwembad
Dinsdag	19.00 - 19.45 uur: Pilates	18.30 - 21.30 uur: Baantjes zwemmen*
Woensdag	19.00 - 20.00 uur: Aerobics	10.00 - 10.45 uur: Aquafit 15.30 - 16.15 uur: Aquakids tot 10 jaar 16.15 - 17.00 uur: Aquakids vanaf 10 jaar 17.30 - 18.15 uur: Conditiezwemmen
Donderdag	10.00 - 11.00 uur: Fifty Fit gym 19.00 - 19.45 uur: Mix fit	09.00 - 09.30 uur: Ouder kind zwemmen 0-2 jaar 09.30 - 10.00 uur: Ouder kind zwemmen 2-4 jaar 10.00 - 12.00 uur: Baantjes zwemmen* 20.00 - 20.45 uur: Aquafit
Vrijdag	19.00 - 20.00 uur: Aerobics	
Zaterdag		09.30 - 10.00 uur: Zwemles volwassenen 10.00 - 10.45 uur: Aquafit

* U kunt het gehele jaar baantjes zwemmen, met uitzondering van de schoolvakanties.

Let op! vernieuwde openingstijden vanaf 31 oktober 2011

Fitness en zwembad

Maandag t/m zaterdag
Zon- en feestdagen

10.00 - 15.00 uur en 18.30 - 21.30 uur
11.00 - 17.00 uur

Tarieven

Entree zwembad
Baantjeszwemmen

€ 4,00 (per persoon)
€ 2,75 (per persoon)

Fitness 1x per week
Fitness onbeperkt
Inschrijfgeld

€ 20,00 (per maand)
€ 30,00 (per maand)
€ 10,00

Groepslessen 2011
Groepslessen 2011/2012

€ 60,00 (10 lessen)
€ 100,00 (20 lessen)

Data en duur lessen

U kunt zich bij de groeplessen fitness inschrijven voor 1 of 2 periodes van 10 lessen.

Voor de zwemactiviteiten kunt u zich alleen opgeven voor een periode van 20 lessen (uitgezonderd ouder- en kind zwemmen)

De 1e periode begint op 11 oktober en eindigt op 24 december 2011.

De 2e periode begint op 17 januari en eindigt op 31 maart 2012.

