

# Zwembadrooster Fitland Mill

| Maandag        |               | Dinsdag        |               | Woensdag       |               | Donderdag      |               | Vrijdag        |               |
|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|
| Vrij zwemmen   | 07:00 - 08:30 | Vrij zwemmen   | 07:30 - 08:00 | Vrij zwemmen   | 07:30 - 08:00 | Vrij zwemmen   | 07:00 - 09:00 | Vrij zwemmen   | 07:30 - 08:30 |
| Spetterpret*   | 08:30 - 10:45 | Aquafit        | 08:00 - 08:45 | Aquafit        | 08:00 - 08:45 | Spetterpret*   | 09:00 - 11:00 | Spetterpret*   | 08:40 - 11:00 |
| Vrij zwemmen   | 10:45 - 11:45 | Spetterpret*   | 09:10 - 11:25 | Aquafit        | 09:00 - 09:45 | Vrij zwemmen   | 11:15 - 12:30 | Aquafit        | 11:15 - 12:00 |
| Reuma zwemmen* | 12:00 - 13:00 | Vrij zwemmen   | 11:30 - 11:55 | Spetterpret*   | 09:50 - 11:30 | Reuma zwemmen* | 12:45 - 13:45 | Reuma zwemmen* | 12:00 - 13:00 |
| Aquagym        | 13:00 - 13:55 | Aquafit        | 12:00 - 12:45 | Vrij zwemmen   | 11:30 - 13:15 | Reuma zwemmen* | 13:45 - 14:45 | Reuma zwemmen* | 13:00 - 14:00 |
| Vrij zwemmen   | 14:00 - 14:45 | Reuma zwemmen* | 13:00 - 14:00 | Aquagym        | 13:30 - 14:25 | Vrij zwemmen   | 15:00 - 18:00 | COPD zwemmen*  | 14:00 - 15:00 |
| Ezzy's*        | 15:00 - 18:00 | Vrij zwemmen   | 14:00 - 17:30 | Fibro zwemmen* | 14:30 - 15:15 | Aquafit        | 18:30 - 19:15 | Ezzy's*        | 15:15 - 18:15 |
| Aquafit        | 18:30 - 19:15 | Reuma zwemmen* | 18:00 - 19:00 | Onderhoud      | 15:15 - 15:45 | Aquafit        | 19:15 - 20:00 | Vrij zwemmen   | 18:30 - 22:00 |
| Aquafit        | 19:15 - 20:00 | Vrij zwemmen   | 19:30 - 20:45 | Ezzy's*        | 15:45 - 18:00 | Vrij zwemmen   | 20:00 - 22:00 |                |               |
| Vrij zwemmen   | 20:05 - 22:00 | Aquafit        | 21:00 - 22:00 | Vrij zwemmen   | 18:00 - 18:30 |                |               |                |               |
|                |               |                |               | Aquafit        | 18:30 - 19:15 |                |               |                |               |
|                |               |                |               | Vrij zwemmen   | 19:30 - 22:00 |                |               |                |               |

  

| Zaterdag     |               | Zondag       |               |
|--------------|---------------|--------------|---------------|
| Spetterpret* | 08:30 - 09:25 | Spetterpret* | 08:45 - 11:00 |
| Ezzy's*      | 09:30 - 13:15 | Vrij zwemmen | 11:30 - 15:00 |
| Vrij zwemmen | 13:15 - 16:30 |              |               |

- Douchen is verplicht voordat u het bad betreedt.
- Houdt ook in het water afstand, en geef elkaar de ruimte om te zwemmen

\*Deze lessen zijn niet toegankelijk voor Fitland leden

