

VOORJAARSVAKANTIE DE ZANDZEE 2025



Leuke activiteiten tijdens
het recreatief zwemmen!



Maandag (17-02-25)

07:00 - 13:00 uur	Banenzwemmen
10:00 - 15:15 uur	Recreatief zwemmen (duikplank open vanaf 11:00 uur)
13:30 - 14:30 uur	Activiteit tijdens recreatief zwemmen: Sleutelduiken!
13:00 - 13:45 uur	AquaFit voor senioren
13:45 - 14:30 uur	AquaFit voor senioren
14:30 - 15:15 uur	AquaFit voor senioren
15:30 - 18:00 uur	Zwemlessen
19:00 - 21:00 uur	Banenzwemmen
19:00 - 21:30 uur	Recreatief zwemmen (geen duikplank)
20:00 - 20:45 uur	AquaRobics
20:45 - 21:30 uur	AquaVaria

Dinsdag (18-02-25)

07:00 - 13:00 uur	Banenzwemmen
09:00 - 09:45 uur	AquaJogging
10:00 - 10:45 uur	AquaVaria
10:00 - 15:15 uur	Recreatief zwemmen (duikplank open vanaf 11:00 uur)
13:30 - 14:30 uur	Activiteit tijdens recreatief zwemmen: Waterpolo!
12:15 - 13:15 uur	Therapie zwemmen
13:30 - 14:15 uur	AquaFit voor senioren
14:15 - 15:00 uur	AquaFit voor senioren
15:30 - 18:00 uur	Zwemlessen
19:00 - 21:00 uur	Banenzwemmen
19:00 - 21:30 uur	Recreatief zwemmen (geen duikplank)



Waterpret in de vakantie!

In de voorjaarsvakantie zijn er leuke spelletjes!
Doe jij ook mee?

Maandag
Dinsdag
Woensdag

Donderdag
Vrijdag

Sleutelduiken
Waterpolo
**Spelletjes speciaal
voor de kleintjes**
Estafette
Loopmatrace

Woensdag (19-02-25)

07:00 - 13:00 uur	Banenzwemmen
09:00 - 09:45 uur	AquaFit voor senioren
09:45 - 10:30 uur	AquaFit voor senioren
10:30 - 11:15 uur	AquaFit voor senioren
11:15 - 12:00 uur	AquaFit voor senioren
09:00 - 09:45 uur	AquaTrim
10:00 - 10:45 uur	AquaVaria
09:00 - 15:15 uur	Recreatief zwemmen (duikplank open vanaf 11:00 uur)
09:30 - 10:30 uur	Activiteit voor de kleintjes tijdens recreatief zwemmen: Spelletjes speciaal voor de kleintjes!
15:30 - 18:00 uur	Zwemlessen
19:00 - 21:00 uur	Banenzwemmen
19:00 - 21:30 uur	Recreatief zwemmen (geen duikplank)
19:00 - 19:45 uur	AquaJogging
19:45 - 20:30 uur	AquaJogging
20:30 - 21:15 uur	Borstcrawl training



Donderdag (20-02-25)

07:00 - 13:00 uur	Banenzwemmen
09:00 - 10:30 uur	AquaSoos voor senioren
10:00 - 15:15 uur	Recreatief zwemmen (duikplank open vanaf 11:00 uur)
13:30 - 14:30 uur	Activiteit tijdens recreatief zwemmen: Estafette!
12:00 - 13:30 uur	Therapie zwemmen
13:45 - 14:30 uur	AquaFit voor senioren
14:30 - 15:15 uur	AquaFit voor senioren
15:30 - 18:00 uur	Zwemlessen
19:00 - 21:00 uur	Banenzwemmen
19:00 - 21:30 uur	Recreatief zwemmen (geen duikplank)
19:00 - 19:45 uur	AquaBootcamp
19:45 - 20:30 uur	Borstcrawl training



Druk-, prijs- en zetfouten voorbehouden.

Vrijdag (21-02-25)

07:00 - 13:00 uur	Banenzwemmen
08:00 - 08:45 uur	Borstcrawltraining
09:00 - 10:00 uur	AquaVaria
09:45 - 11:00 uur	Relaxzwemmen
10:00 - 15:15 uur	Recreatief zwemmen (duikplank open vanaf 11:30 uur)
13:30 - 14:30 uur	Activiteit tijdens recreatief zwemmen: Loopmatrace!
14:15 - 15:15 uur	Therapiezwemmen
15:30 - 18:00 uur	Zwemlessen
19:00 - 21:30 uur	Discozwemmen

Zaterdag (22-02-25)

08:00 - 12:00 uur	Zwemlessen
10:00 - 12:00 uur	Banenzwemmen
12:00 - 16:00 uur	Recreatief zwemmen met duikplank

Let op: geen oefenuur in de vakantie

Zondag (23-02-25)

10:00 - 13:00 uur	Banenzwemmen
10:15 - 12:00 uur	Therapiezwemmen
10:00 - 16:00 uur	Recreatief zwemmen met duikplank

DE ZANDZEE

Struikheiweg 14 | 1406 TK | Bussum
info.dezandzee@sportfondsen.nl
Tel: 035 - 693 35 54

