



VAKANTIEROOSTER '24

ZWEMBAD & FITNESS

Jan van Galenstraat 315
1056 CB | Amsterdam
info@sportplazamercator.nl

Zwembadrooster 22 juli t/m 28 juli 2024

Maandag

- 07:00 – 09:00 uur Banenzwemmen buitenbad ☀️
- 11:00 – 18:00 uur Recreatief zwemmen buitenbad ☀️
- 19:00 – 21:00 uur Banenzwemmen binnenbad
- 19:00 – 19:45 uur AquaRobics
- 20:00 – 20:45 uur AquaJogging

Dinsdag

- 07:00 – 09:00 uur Banenzwemmen binnenbad
- 11:00 – 18:00 uur Recreatief zwemmen buitenbad ☀️
- 19:00 – 19:45 uur AquaRobics
- 20:00 – 20:45 uur AquaCycling
- 19:00 – 21:00 uur Banenzwemmen buitenbad ☀️

Woensdag

- 07:00 – 09:00 uur Banenzwemmen buitenbad ☀️
- 11:00 – 18:00 uur Recreatief zwemmen buitenbad ☀️
- 19:00 – 21:00 uur Banenzwemmen binnenbad
- 19:00 – 19:45 uur AquaRobics
- 20:00 – 20:45 uur AquaCycling

Donderdag

- 07:00 – 09:00 uur Banenzwemmen binnenbad
- 11:00 – 18:00 uur Recreatief zwemmen buitenbad ☀️
- 18:00 – 18:45 uur AquaJogging
- 19:00 – 19:45 uur AquaRobics
- 19:00 – 21:00 uur Banenzwemmen binnenbad

Vrijdag

- 09:00 – 09:45 uur AquaCycling
- 11:00 – 18:00 uur Recreatief zwemmen buitenbad ☀️
- 19:00 – 21:00 uur Banenzwemmen buitenbad ☀️

Zaterdag

- 09:00 – 11:00 uur Banenzwemmen binnenbad
- 11:00 – 18:00 uur Recreatief zwemmen buitenbad ☀️

Zondag

- 09:00 – 11:00 uur Banenzwemmen binnenbad
- 11:00 – 14:00 uur Recreatief zwemmen binnenbad ☁️
- 11:00 – 18:00 uur Recreatief zwemmen buitenbad ☀️
- 09:00 – 09:45 uur Baby & peuterzwemmen 13 weken tot lopen
- 09:45 – 10:30 uur Baby & peuterzwemmen 13 weken tot lopen
- 10:30 – 11:15 uur Baby & peuterzwemmen lopen tot 3 jaar
- 11:15 – 12:00 uur Baby & peuterzwemmen 3 jaar tot 4 jaar

☀️ = Activiteit is in het buitenbad

☁️ = Activiteit is in het binnenbad tenzij het heel mooi weer is dan is uitsluitend het buitenbad geopend.

Zwembadrooster 29 juli t/m 25 augustus 2024

Maandag

- 07:00 – 09:00 uur Banenzwemmen buitenbad ☀️
- 11:00 – 18:00 uur Recreatief zwemmen buitenbad ☀️
- 12:00 – 13:00 uur Banenzwemmen binnenbad
- 12:00 – 12:45 uur AquaVitaal
- 19:00 – 21:00 uur Banenzwemmen binnenbad
- 19:00 – 19:45 uur AquaRobics
- 20:00 – 20:45 uur AquaJogging

Dinsdag

- 07:00 – 09:00 uur Banenzwemmen binnenbad
- 11:00 – 18:00 uur Recreatief zwemmen buitenbad ☀️
- 12:00 – 12:45 uur AquaVitaal
- 12:00 – 14:00 uur Banenzwemmen binnenbad
- 14:00 – 15:00 uur Banenzwemmen binnenbad alleen voor dames
- 19:00 – 19:45 uur AquaRobics
- 20:00 – 20:45 uur AquaCycling
- 19:00 – 21:00 uur Banenzwemmen buitenbad ☀️

Woensdag

- 07:00 – 09:00 uur Banenzwemmen buitenbad ☀️
- 11:00 – 18:00 uur Recreatief zwemmen buitenbad ☀️
- 12:00 – 13:00 uur Banenzwemmen binnenbad
- 19:00 – 21:00 uur Banenzwemmen binnenbad
- 19:00 – 19:45 uur AquaRobics
- 20:00 – 20:45 uur AquaCycling

Donderdag

- 07:00 – 09:00 uur Banenzwemmen binnenbad
- 11:00 – 18:00 uur Recreatief zwemmen buitenbad ☀️
- 12:00 – 14:00 uur Banenzwemmen binnenbad
- 18:00 – 18:45 uur AquaJogging
- 19:00 – 19:45 uur AquaRobics
- 19:00 – 21:00 uur Banenzwemmen binnenbad

Vrijdag

- 09:00 – 09:45 uur AquaCycling
- 11:00 – 18:00 uur Recreatief zwemmen buitenbad ☀️
- 12:00 – 13:00 uur Banenzwemmen binnenbad
- 19:00 – 21:00 uur Banenzwemmen buitenbad ☀️

Zaterdag

- 09:00 – 11:00 uur Banenzwemmen binnenbad
- 11:00 – 18:00 uur Recreatief zwemmen buitenbad ☀️

Zondag

- 09:00 – 11:00 uur Banenzwemmen binnenbad
- 11:00 – 14:00 uur Recreatief zwemmen binnenbad ☁️
- 11:00 – 18:00 uur Recreatief zwemmen buitenbad ☀️
- 09:00 – 09:45 uur Baby & peuterzwemmen 13 weken tot lopen
- 09:45 – 10:30 uur Baby & peuterzwemmen 13 weken tot lopen
- 10:30 – 11:15 uur Baby & peuterzwemmen lopen tot 3 jaar
- 11:15 – 12:00 uur Baby & peuterzwemmen 3 jaar tot 4 jaar

Zwembadrooster 26 augustus t/m 01 september 2024

Maandag

- 07:00 – 09:00 uur Banenzwemmen buitenbad ☀️
- 11:00 – 18:00 uur Recreatief zwemmen buitenbad ☀️
- 19:00 – 21:00 uur Banenzwemmen binnenbad
- 19:00 – 19:45 uur AquaRobics
- 20:00 – 20:45 uur AquaJogging

Dinsdag

- 07:00 – 09:00 uur Banenzwemmen binnenbad
- 11:00 – 18:00 uur Recreatief zwemmen buitenbad ☀️
- 19:00 – 19:45 uur AquaRobics
- 20:00 – 20:45 uur AquaCycling
- 19:00 – 21:00 uur Banenzwemmen buitenbad ☀️

Woensdag

- 07:00 – 09:00 uur Banenzwemmen buitenbad ☀️
- 11:00 – 18:00 uur Recreatief zwemmen buitenbad ☀️
- 19:00 – 21:00 uur Banenzwemmen binnenbad
- 19:00 – 19:45 uur AquaRobics
- 20:00 – 20:45 uur AquaCycling

Donderdag

- 07:00 – 09:00 uur Banenzwemmen binnenbad
- 11:00 – 18:00 uur Recreatief zwemmen buitenbad ☀️
- 18:00 – 18:45 uur AquaJogging
- 19:00 – 19:45 uur AquaRobics
- 19:00 – 21:00 uur Banenzwemmen binnenbad

Vrijdag

- 09:00 – 09:45 uur AquaCycling
- 11:00 – 18:00 uur Recreatief zwemmen buitenbad ☀️
- 19:00 – 21:00 uur Banenzwemmen buitenbad ☀️

Zaterdag

- 09:00 – 11:00 uur Banenzwemmen binnenbad
- 11:00 – 18:00 uur Recreatief zwemmen buitenbad

Zondag

- 09:00 – 11:00 uur Banenzwemmen binnenbad
- 11:00 – 14:00 uur Recreatief zwemmen binnenbad ☁️
- 11:00 – 18:00 uur Recreatief zwemmen buitenbad ☀️
- 09:00 – 09:45 uur Baby & peuterzwemmen 13 weken tot lopen
- 09:45 – 10:30 uur Baby & peuterzwemmen 13 weken tot lopen
- 10:30 – 11:15 uur Baby & peuterzwemmen lopen tot 3 jaar
- 11:15 – 12:00 uur Baby & peuterzwemmen 3 jaar tot 4 jaar

Fitnessrooster 01 juli t/m 21 juli 2024

Maandag

07:30 – 08:00 uur Small group HIIT/ Circuit
10:00 – 11:00 uur Fat attack
11:00 – 12:00 uur Yoga
15:50 – 16:20 uur Small group HIIT/ Circuit
16:35 – 17:05 uur Small group HIIT/ Circuit
18:30 – 19:30 uur Booty & Abs
19:30 – 20:30 uur Yin Yoga
20:30 – 21:00 uur Small group HIIT/ Circuit

Dinsdag

07:30 – 08:00 uur Small group HIIT/ Circuit
10:00 – 11:00 uur Club power / pump
11:00 – 12:00 uur Yin yoga
15:50 – 16:20 uur Small group HIIT/ Circuit
16:35 – 17:05 uur Small group HIIT/ Circuit
18:30 – 19:30 uur Club power / pump
19:30 – 20:30 uur Boksen
20:30 – 21:00 uur Small group HIIT/ Circuit

Woensdag

07:30 – 08:00 uur Small group HIIT/ Circuit
11:00 – 12:00 uur Spin en Pump
15:50 – 16:20 uur Small group HIIT/ Circuit
16:35 – 17:05 uur Small group HIIT/ Circuit
18:30 – 19:30 uur Pilates
19:30 – 20:30 uur Spin en Pump
20:30 – 21:00 uur Small group HIIT/ Circuit

Donderdag

07:30 – 08:00 uur Small group HIIT/ Circuit
10:00 – 11:00 uur Total workout
11:00 – 12:00 uur Yoga
15:50 – 16:20 uur Small group HIIT/ Circuit
16:35 – 17:05 uur Small group HIIT/ Circuit
19:30 – 21:00 uur Spin & Strength
20:30 – 21:00 uur Small group HIIT/ Circuit

Vrijdag

07:30 – 08:00 uur Small group HIIT/ Circuit
10:00 – 11:00 uur Body shape
11:00 – 12:00 uur Spinning
15:50 – 16:20 uur Small group HIIT/ Circuit
16:35 – 17:05 uur Small group HIIT/ Circuit
20:30 – 21:00 uur Small group HIIT/ Circuit

Zaterdag

10:00 – 11:00 uur Spin en Pump
11:00 – 12:00 uur Pilates
12:00 – 12:30 uur Small group HIIT/ Circuit
14:00 – 14:30 uur Small group HIIT/ Circuit

Zondag

10:00 – 11:00 uur Spinning
11:00 – 12:00 uur Club power / pump
12:00 – 13:00 uur Yin yoga
14:00 – 14:30 uur Small group HIIT/ Circuit

Fitnessrooster 22 juli t/m 01 september 2024

Maandag

07:30 – 08:00 uur Small group HIIT/ Circuit
11:00 – 12:00 uur Yoga
18:30 – 19:30 uur Booty & Abs
19:30 – 20:30 uur Yin Yoga
20:30 – 21:00 uur Small group HIIT/ Circuit

Dinsdag

07:30 – 08:00 uur Small group HIIT/ Circuit
11:00 – 12:00 uur Yin yoga
18:30 – 19:30 uur Club power / pump
20:30 – 21:00 uur Small group HIIT/ Circuit

Woensdag

07:30 – 08:00 uur Small group HIIT/ Circuit
11:00 – 12:00 uur Spin en Pump
18:30 – 19.30 uur Pilates
20.30 – 21.00 uur Small group HIIT/ Circuit

Donderdag

07.30 – 08.00 uur Small group HIIT/ Circuit
11.00 – 12.00 uur Yoga
19.30 – 21.00 uur Spin & Strength
20.30 – 21.00 uur Small group HIIT/ Circuit

Vrijdag

07.30 – 08.00 uur Small group HIIT/ Circuit
10.00 – 11.00 uur Body shape
11.00 – 12.00 uur Spinning
20.30 – 21.00 uur Small group HIIT/ Circuit

Zaterdag

10:00 – 11:00 uur Spin en Pump
11:00 – 12:00 uur Pilates
12:00 – 12:30 uur Small group HIIT/ Circuit

Zondag

10:00 – 11:00 uur Spinning
11:00 – 12:00 uur Club power / pump
12:00 – 13:00 uur Yin yoga