

Openstellingsrooster de Lis 2010 - 2011	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Aquafitness		14:00 - 15:00	10:00 - 11:00	13:45 - 14:45	20:00 - 21:00		
Aquarobic			19:00 - 20:00				
Aquajogging			09:00 - 10:00	10:00 - 11:00			
Aquasoos		10:00 - 11:30					
Aquakids					18:45 - 19:30		
Banenzwemmen	12:00 - 13:00 17:15 - 18:15	07:00 - 08:30 12:00 - 13:00 17:15 - 18:15	12:00 - 13:00 17:30 - 19:00	12:00 - 13:00 17:15 - 18:15	12:00 - 13:00 17:30 - 19:00		09:00 - 10:00
Conditiezwemmen		09:00 - 10:00			19:00 - 20:00		
Dameszwemmen	10:00 - 11:00						
Gezinsplons							10:00 - 12:00
HIB (hart in beweging)				11:00 - 12:00			
Jip's baby en peuterzwemmen	09:00 - 09:30 (2,5-4 jr) 09:30 - 10:00 (1-2,5 jr) 10:00 - 10:30 (0-1 jr)	09:00 - 09:30 (2,5 - 4 jr) 09:30 - 10:00 (0 - 2,5 jr)		09:00 - 09:30 (2,5 - 4 jr) 09:30 - 10:00 (1 - 2,5 jr) 10:00 - 10:30 (0 - 1 jr)			
Meer bewegen voor ouderen	09:00 - 09:30 09:30 - 10:00 11:00 - 11:30						
Recreatief zwemmen	20:00 - 22:00		13:30 - 16:00 20:00 - 21:30	09:00 - 10:00	13:00 - 15:30		12:00 - 14:00 (mei - sept) 12:00 - 16:00 (okt - apr)
Zwangerschaps- zwemmen			20:00 - 20:45				
Zwemles voor volwassenen			20:00 - 20:45 20:45 - 21:30				
Zwemlessen volgens het ZwemABC	De zwemlessen worden van maandag t/m vrijdag gegeven tussen 15:45 en 18:25 uur, afhankelijk van lesgroep en niveau. Kijk voor tijden en informatie bij leszwemmen.					De zwemlessen worden gegeven tussen 09:15 en 12:15.	

Openstellingsrooster de Lis 2010 - 2011	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Tennishal <i>1 oktober 2010 t/m 31 maart 2011</i>			08.00 - 23.00 uur			- 08.00 - 17.00 19.00 - 24.00*	09.00 - 17.00
<i>1 april t/m 30 september 2011</i>			09.00 - 22.00 uur			09.00 - 16.00	09.00 - 14.00
Zonnestudio <i>1 oktober 2010 t/m 30 april 2011</i>			09.00 - 22.00 uur			08.30 - 16.00	09.00 - 16.00
<i>1 mei t/m 30 september 2011</i>			09.00 - 22.00 uur			08.30 - 16.00	09.00 - 14.00
Richochet <i>1 oktober 2010 t/m 30 april 2011</i>			09.00 - 22.00 uur			09.00 - 16.00	09.00 - 16.00
<i>1 mei t/m 30 september 2011</i>			09.00 - 22.00 uur			09.00 - 16.00	09.00 - 14.00

* Op zaterdagavond is de tennishal speciaal gereserveerd voor groepen

Voor meer informatie kunt u ook contact opnemen met onze receptie via 0252-414488 of stuur een mail naar sportcentrumdelis@sportfondsen.nl