

Al eens in diep water  
gelopen? Of staande in  
het water lekker swingend  
bewogen op het ritme  
van de muziek?

NEE?? Maak dan  
kennis met de  
**AQUASPORTEN!**



## Voor informatie

Sport en recreatiecentrum  
De Brake  
Oosteinderweg 19  
8072 ZN Nunspeet

Telefoonnummer:  
0341-256954

E-mail:  
[debrake@planet.nl](mailto:debrake@planet.nl)

Website:  
[www.debrake.nl](http://www.debrake.nl)



# AQUASPORTEN



- \*AQUAFIT
- \*AQUAJOGGING
- \*DAMESFIT



## AQUAFIT

Maandagavond van 19:00-20:30 uur  
Woensdagavond van 19:00-20:30 uur

U kunt 1,5 uur bezig zijn met de volgende activiteiten:

- Aquajoggen
- Aquarobics
- Trimzwemmen

Tussendoor en na afloop zijn er diverse mogelijkheden voor lekker ontspannen in het recreatiebad.

### Tarieven 2010

€ 55,70 voor 10 lessen  
(+ € 5,00 borg voor de magneetkaart)

€ 6,05 per les

Opgave is niet nodig.



## AQUAJOGGING

Donderdagavond van 19:45-20:30 uur

Om te kunnen aquajoggen heeft u een *wetbelt* nodig. Dat is een verstelbare riem die gemaakt is van materiaal met een groot drijfvermogen. Hierdoor blijft u als een dobber in het water staan zonder dat uw voeten de bodem raken. Het hoofd blijft moeiteloos boven water. Vanuit die comfortabele positie, lekker hangend in het water, kunt u nu loopbewegingen maken. Dat is in het begin een beetje een vreemd gevoel, maar met een beetje oefenen kunt u al gauw een wandelingetje in het water maken.

Aquajogging is een heel *veilige* bewegingsvorm, de kans op blessures is heel klein. In tegenstelling tot b.v. lopen op de weg is er bij aquajogging geen contact met een harde ondergrond. U heeft dus geen last van schokken en stoten. Daardoor kunnen gewrichten, banden, pezen en spieren niet overbelast worden. Ideaal dus voor mensen die wat aan hun conditie willen doen maar die last hebben van rug, kwetsbare knieën hebben of zwakke enkels. Na de les mag u nog lekker ontspannen in ons recreatiebad!

### Tarieven 2010

€ 54,30 voor 10 lessen (+ € 5,00 borg voor de magneetkaart)  
€ 6,00 per les

## DAMESFIT

Vrijdagochtend van 08:45-10:15 uur

U kunt gedurende 1,5 uur exclusief gebruik maken van de gehele zwembad accommodatie. Gedurende deze periode worden de volgende activiteiten aangeboden:

08:45 aquajogging  
09:05 trimzwemmen  
09:30 koffie!  
09:45 aquarobics

(bovenstaande tijden zijn onder voorbehoud)

U mag naar eigen inzicht aan deze activiteiten deelnemen en u bepaalt dus steeds weer uw eigen programma.

Opgave is niet nodig, u bent gewoon van harte welkom.

### Tarieven 2010

€ 45,95 voor 10 lessen (+ € 5,00 borg voor de magneetkaart)  
€ 6,00 per les

Deze prijs is inclusief koffie of thee.