

Banenzwemmen

maandag	12.00 - 13.00 uur
dinsdag	20.00 - 22.00 uur
donderdag	12.00 - 13.00 uur
vrijdag	12.00 - 13.00 uur
zondag	09.00 - 10.00 uur

Kilometers maken

Een goede gezondheid, 'n prima conditie....wie wil dat nou niet.....

Zwemmen is dé sport bij uitstek om de algemene conditie op peil te houden of op peil te brengen.

Hart, longen en alle spiergroepen worden optimaal gebruikt, de bloeddoorstroming werkt op volle toeren, kortom een gezonde aanval op uw algemene conditie.

Na een duik in het verfrissende water, na de gezwommen meters of zelfs wel kilometers stapt u voldaan weer in de kleren.

Geestelijk en lichamelijk opgefrist, klaar om weer aan de slag te gaan.

's Morgensvroeg voor het werk, tijdens de lunchpauze of 's avonds na het werk nog even in actie komen, heerlijk verkwikkend !

Recreatiefzwemmen

zondag	10.00 - 12.00 uur
--------	-------------------

Faciliteiten

In familiezwembad Almere Haven bevinden zich een peuterspeelbad met jip-speelhoek en een 25 meterbad met beweegbare bodem.

Er is een duikplank en diverse losse speelmaterialen.

Oefenuur voor het ZwemABC

zondag	10.00 - 12.00 uur
--------	-------------------

Samen met uw kind oefenen

Tijdens het recreatiefzwemmen zijn kinderen zonder diploma verplicht om zwemvleugels te dragen.

Veel ouders willen met hun kinderen oefenen voor het ZwemABC. Aangezien wij op bovenstaande regel geen uitzondering kunnen maken, ontstaat het probleem dat het onderwaterzwemmen onmogelijk wordt.

Tijdens de oefeningen mogen de kinderen oefenen zonder bandjes en zelfs met kleding aan oefenen.

Vanzelfsprekend zal er een instructeur/trice aanwezig zijn om u te adviseren.

Aquarobics

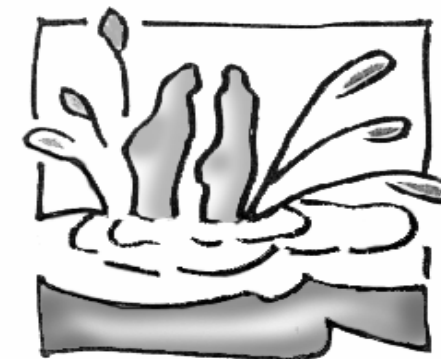
dinsdag	19.00 - 19.30 uur
woensdag	09.30 - 10.00 uur

Aquarobic

Met een groep bewegen op het ritme van de muziek, in het water.

Het water zorgt voor een ontspannen gevoel en verkoeling.

Staand in heup - tot borstdiep water doet u oefeningen voor armen, benen,



buik, romp en combinaties hiervan.

Alle spiergroepen worden getraind.

De instructeur/trice doet de oefeningen op de kant voor, zodat iedereen het goed kan zien.

Ontspanning, gezelligheid en verbetering van figuur & conditie gaan samen !

Aqua-joggen

dinsdag	19.30 - 20.00 uur
(fifty-fit)	10.30 - 11.30 uur
woensdag	10.00 - 10.30 uur

Aquajoggen

Aquajoggen is ideaal voor iedereen die op effectieve wijze aan een goede conditie wil werken.

Aquajoggen is lopen in diep water zonder de bodem te raken.

Een drijfriem, de wet-belt, zorgt ervoor dat u als een dobber rechtop in het water staat.

Alleen uw hoofd blijft boven water.

De deskundige instructeur wisselt loopoefeningen af met spierversterkende oefeningen en de motiverende muziek geeft het tempo aan.

Door de weerstand van het water is Aquajoggen zwaarder dan het lijkt.

Bij elke beweging die u maakt, moet u het water wegduwen en dat kost kracht.

Hoe sneller de beweging, hoe zwaarder de oefening.

Terwijl de beginner het rustig aan doet, zoekt de gevorderde zijn of haar grenzen.

Dit maakt Aquajoggen ook zeer geschikt voor mensen met overgewicht, maar ook na een zwangerschap is Aquajoggen de sport om weer wat aan conditie en figuurverbetering te doen.

Tarieven

Los bad jeugd tot 18 jaar	:	€ 2,80
Los bad volwassenen	:	€ 3,75
6-badenkaart jeugd	:	€ 14,00
6-badenkaart volw.	:	€ 18,75
6-badenkaart 65+	:	€ 13,50
Peutertarief tot 4 jaar	:	€ 2,35
Aquafitness losse les	:	€ 4,50
Fifty Fit losse les	:	€ 3,15
6-badenkaart fifty fit	:	€ 16,40
12-badenkaart fifty fit	:	€ 31,80

Zwembad Almere-Haven

Bereikbaarheid:

De bussen 1 en 3 stoppen bij halte "De Werven" op 5 minuten loopafstand van het zwembad. Met de auto volgt u vanaf de Noorderdreef de borden 'zwembad'.

Ruime parkeergelegenheid.

Zwembad Almere Haven ligt naast de sporthal.

www.sportfondsen.nl

Bezoekt u ook eens één van onze andere zwembaden in Almere!!

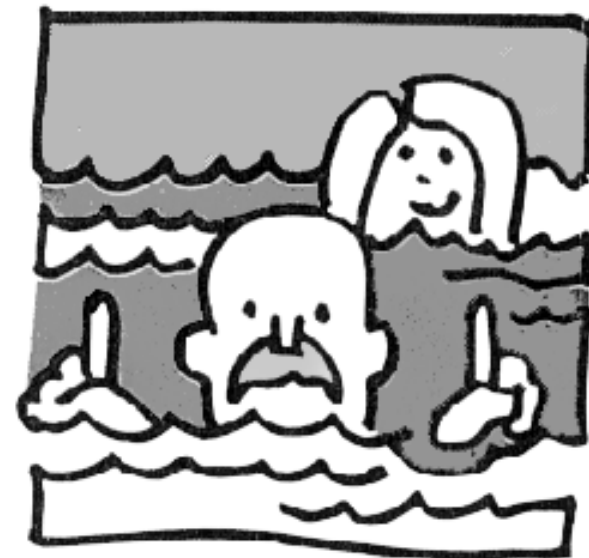
Vrijtijdscentrum "De Vrijbuiter"

Globeplein 1 tel: 5372337

www.vrijtijdscentrum-devrijbuiter.nl

www.aquadisco.nl

**VERNIEUWDE!!!
OPENINGSTIJDEN
PER 1 OKTOBER**



Zwembad

Almere Haven

Parkwerf 137

1354 EB Almere

Tel. 036 - 53 108 64

www.sportfondsen.nl