

# Programma Zwembad De Crommenije

Seizoen 23-24 (v.a. 2 oktober '23)



## OPENINGSTIJDEN RECEPTIE

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Openingstijden	07:00-21:00	08:00-21:00	07:00-21:00	08:00-21:00	07:00-18:30	09:00-14:15	10:00-13:00

Programma ondervoorbehoud van wijzigingen.

Tickets verkrijgbaar bij de receptie en ook te koop via de blauwe button: Tickets/Inschrijven op [www.sportbedrijfzaanstad.nl](http://www.sportbedrijfzaanstad.nl)

## RECREATIEF ZWEMMEN BINNENBAD

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Gezinszwemmen (doelgroepenbad)							10:00-13:00
Oefenuurtje zwemmen zonder bandjes*							10:00-11:00

\*Alleen toegankelijk voor kinderen uit zwemles Sportbedrijf Zaanstad, met niveau bandje om de pols.

## BANENZWEMMEN BINNENBAD

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Banenzwemmen	07:00-13:00	08:00-12:00	07:00-09:00 10:00-13:00	08:00-13:00****	07:00-09:00 10:00-13:00		10:00-13:00
MIVA zwemmen	11:30-12:15	11:15-12:00	11:30-12:15	11:30-12:15			

\*\*\*\* Half bad, samen met Aqua Trim

## ZWEMMEN+

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Zwemmen + Borstcrawl			11:15-11:45***	18:15-18:45** 18:45-19:15*** 20:15-20:45***			11:00-11:30** 11:30-12:00***

\*\* Beginnersles \*\*\* Gevorderdenles

## AQUA SPORT

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Aqua Aerobics	19:00-19:45	19:15-20:00 20:15-21:00			10:30-11:15
Bootcamp			19:15-20:00		
Aqua Jogging			09:00-09:45		
FloatFit	20:00-20:30 20:30-21:00			19:30-20:00	
Aqua Pilates	09:00-09:45				
Aqua Vitaal	10:00-10:45	09:15-10:00		09:15-10:00	11:30-12:15
Aqua Trim ****				09:15-10:00	
Aqua Fit ondiep	10:45-11:30	10:15-11:00			
Aqua Mix					09:00-09:45
Aqua Therapie			10:30-11:15	10:15-11:00	

\*\*\*\* Half bad, samen met banenzwemmen

## ZWEMMEN VOOR VOLWASSENEN

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Zwemles voor volwassenen - ondiep	18:00-18:30	18:00-18:30	20:00-20:30**** 20:30-21:00****	14:00-14:30****	
Zwemles voor volwassenen - diep	18:30-19:00	18:30-19:00	21:00-21:30****	14:30-15:00****	

\*\*\*\* Alleen voor dames

## BABY- EN PEUTERZWEMMEN

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
Ouder- en Kindzwemmen 3mnd - 15mnd			09:00-09:30		09:00-09:30	
Ouder- en Kindzwemmen 15mnd - 2,5 jr.			09:30-10:00		09:30-10:00	08:30-09:00
Ouder- en Kindzwemmen 2,5 - 3,5 jr.			10:00-10:30		10:00-10:30	09:00-09:30
Peuter en kleuterzwemmen 3,5 - 4,5 jr.			13:15-13:45			09:30-10:00

<b>LESZWEMMEN</b>						
<b>Zwemles A-diploma (1x per week les)</b>						
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
Zwemles A1	15:15-16:15					
Zwemles A2			13:15-14:15			
Zwemles A3 (kleine groepjes)			14:15-15:15			
Zwemles A4			15:30-16:30			
Zwemles A5					13:15-14:15	
Zwemles A6 (kleine groepjes)					14:15-15:15	
Zwemles A7					15:30-16:30	
Zwemles A11						10:00-11:00
Zwemles A12						11:00-12:00
Zwemles A13						12:15-13:15
Zwemles A14						13:15-14:15
<b>Zwemles A-diploma (2x per week les)</b>						
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	
Zwemles A21		15:45-16:30		15:45-16:30		
Zwemles A22		16:30-17:15		16:30-17:15		
Zwemles A23		17:15-18:00		17:15-18:00		
Zwemles A24			16:30-17:15		16:30-17:15	
Zwemles A25			17:15-18:00		17:15-18:00	
<b>Zwemles B-diploma (1 keer per week) 1 uur</b>						
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
Zwemles B1	15:15-16:15					
Zwemles B3 (kleine groepjes)			14:15-15:15			
Zwemles B4			15:30-16:30			
Zwemles B6 (kleine groepjes)					14:15-15:15	
Zwemles B7					15:30-16:30	
Zwemles B13						12:15-13:15
Zwemles B14						13:15-14:15
<b>Zwemles B-diploma (2 keer per week) 45 min.</b>						
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	
Zwemles B21		15:45-16:30		15:45-16:30		
Zwemles B22		16:30-17:15		16:30-17:15		
Zwemles B23			17:15-18:00		17:15-18:00	
<b>Zwemles C-diploma (1 keer per week)</b>						
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
Zwemles C3 (kleine groepjes)			14:15-15:15			
Zwemles C4			16:30-17:15			
Zwemles C6 (kleine groepjes)					14:15-15:15	
Zwemles C12						11:00-12:00
<b>Zwemles C-diploma (2 keer per week) 45 min.</b>						
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	
Zwemles C23		17:15-18:00		17:15-18:00		
<b>ZWEMLES VERVOLGDIPLOMA'S</b>						
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
Zwemvaardigheid					16:30-17:15	10:00-11:00