

### Recreatief zwemmen

#### Recreatiebad

Maandag	14.00 – 18.00 uur
Dinsdag	10.30 – 18.00 uur
Woensdag	10.30 – 18.00 uur
Donderdag	10.30 – 18.00 uur
Vrijdag	10.30 – 18.00 uur*
Zaterdag	10.00 – 17.00 uur
Zondag	10.00 – 17.00 uur

#### Piratenbad

Woensdag	14.30 – 18.00 uur
Vrijdag	13.00 – 18.00 uur
Zaterdag	10.00 – 17.00 uur
Zondag	10.00 – 17.00 uur

#### Instructiebad

Zondag	11.00 – 16.00 uur
--------	-------------------

#### Doelgroepenbad

Zondag	11.00 – 12.30 uur**
--------	---------------------

\***Discozwemmen:** elke laatste vrijdag van de maand voor kinderen van 8 t/m 14 jaar.

\*\***Ouder & Kind-instuif**

### Banenzwemmen

#### Banenzwemmen en Fitness & zwemmen - Wedstrijdbad

Maandag	07.00 – 08.00 uur	10.30 – 12.30 uur	21.00 – 22.00 uur
Dinsdag	07.00 – 08.00 uur	10.30 – 12.30 uur	21.00 – 22.00 uur
Woensdag	07.00 – 08.00 uur	10.30 – 12.30 uur	
Donderdag	07.00 – 08.00 uur	10.30 – 12.30 uur	
Vrijdag	07.00 – 08.00 uur	10.30 – 12.30 uur	
Zaterdag	10.15 – 11.15 uur		

#### Banenzwemmen

##### Instructiebad

Woensdag	21.00 – 22.00 uur
Donderdag	21.00 – 22.00 uur*
Zondag	10.00 – 11.00 uur

##### Recreatiebad

Maandag	07.00 – 08.00 uur
Dinsdag	07.00 – 08.00 uur
Woensdag	07.00 – 08.00 uur
Donderdag	07.00 – 08.00 uur
Vrijdag	07.00 – 08.00 uur

##### Doelgroepenbad

Maandag	21.00 – 22.00 uur
Dinsdag	21.00 – 22.00 uur
Donderdag	21.00 – 22.00 uur

\*Tot 21.15 uur alleen in de banen 1, 2 en 3.

### Dameszwemmen

#### Doelgroepenbad

Woensdag	20.15 – 21.15 uur
----------	-------------------

#### Doelgroepenbad afgeschermd

Woensdag	09.00 – 10.00 uur
Vrijdag	20.30 – 21.30 uur

### Minder Valide Zwemmen

#### Doelgroepenbad

Maandag	13.00 – 14.30 uur
Dinsdag	09.00 – 09.45 uur
	20.15 – 21.00 uur
Woensdag	10.30 – 12.00 uur
Vrijdag	10.30 – 12.00 uur

### Zwangerschapswemmen

#### Doelgroepenbad

Dinsdag	19.30 – 20.15 uur
Donderdag	09.45 – 10.30 uur

## Ouder & Kind zwemmen

### Babyzwemmen 8 weken – 6 maanden

#### Doelgroepenbad

Donderdag 10.30 – 11.00 uur

### Babyzwemmen 4 maanden – 1 jaar

#### Piratenbad

Maandag 09.00 – 09.30 uur

Woensdag 10.00 – 10.30 uur

Donderdag 09.00 – 09.30 uur

Vrijdag 09.00 – 09.30 uur

### Peuterzwemmen 2 – 3 jaar

#### Piratenbad

Maandag 10.00 – 10.30 uur

Woensdag 09.00 – 09.30 uur

Donderdag 10.00 – 10.30 uur

Vrijdag 10.00 – 10.30 uur

### Babyzwemmen 8 weken tot 1 jaar

#### Doelgroepenbad

Zondag 10.15 – 10.45 uur

### Dreumeszwemmen 1 – 2 jaar

#### Piratenbad

Maandag 09.30 – 10.00 uur

Woensdag 10.30 – 11.00 uur

Donderdag 09.30 – 10.00 uur

Vrijdag 09.30 – 10.00 uur

### Kleuterzwemmen 3 – 4 jaar

#### Piratenbad

Maandag 10.30 – 11.00 uur

Woensdag 09.30 – 10.00 uur

Donderdag 10.30 – 11.00 uur

Vrijdag 10.30 – 11.00 uur

Elke zondag van de maand vindt er een **Ouder & Kind-instuif** plaats van 11.00 – 12.30 uur in het Doelgroepenbad.

## Aquasporten

### Maandag

09.00 – 09.45 uur

Aqua Slank

Instructiebad

### Dinsdag

08.45 – 09.30 uur

Fifty-Fit

Recreatiebad

### Woensdag

08.45 – 09.30 uur

Fifty-Fit

Recreatiebad

### Donderdag

08.45 – 09.30 uur

Float Yoga &

Pilates

Instructiebad

### Vrijdag

09.45 – 10.30 uur

Aqua Aerobics

Instructiebad

09.45 – 10.30 uur

Aqua High Energy

Instructiebad

09.45 – 10.30 uur

Fifty-Fit

Recreatiebad

09.45 – 10.30 uur

Aquajoggen

Instructiebad

09.00 – 09.45 uur

Fifty-Fit

Recreatiebad

12.00 – 12.45 uur

Senioren Fit

Doelgroepenbad

12.00 – 12.45 uur

Senioren Fit

Doelgroepenbad

18.45 – 19.30 uur

Aqua Balance

Doelgroepenbad

12.00 – 12.45 uur

Senioren Fit

Doelgroepenbad

09.45 – 10.30 uur

Fifty-Fit

Recreatiebad

18.45 – 19.30 uur

Aqua Bootcamp

Recreatiebad

12.00 – 12.45 uur

Senioren Fit

Doelgroepenbad

18.30 – 19.15 uur

Aquaboksen

Recreatiebad

19.45 – 20.30 uur

Aquajoggen

Instructiebad

18.45 – 19.30 uur

Aqua High Energy

Instructiebad

19.30 – 20.15 uur

Hydrospinning

Recreatiebad

19.30 – 20.15 uur

FloatFit®

Instructiebad

19.30 – 20.15 uur

Aquaboksen

Recreatiebad

19.30 – 20.15 uur

Aqua Slank

Instructiebad

19.30 – 20.15 uur

Aquavaria

Instructiebad

20.30 – 21.15 uur

Aqua High Energy

Instructiebad

20.15 – 21.00 uur

Aqua Balance

Doelgroepenbad



sportbedrijf.nl



SportinLelystad



SportbedrijfLelystad



sportbedrijf-lelystad



sportbedrijflelystad

Wijzigingen onder voorbehoud.  
Laatst gewijzigd op 23-5-2024