

### Recreatief zwemmen

#### Recreatiebad en Piratenbad

Maandag	11.00 – 17.30 uur
Dinsdag	11.00 – 17.30 uur
Woensdag	11.00 – 17.30 uur
Donderdag	11.00 – 17.30 uur
Vrijdag	11.00 – 17.30 uur
Zaterdag	11.00 – 17.00 uur
Zondag	11.00 – 17.00 uur

#### Instructiebad

Maandag	13.00 – 17.30 uur
Dinsdag	13.00 – 17.30 uur
Woensdag	13.00 – 17.30 uur
Donderdag	13.00 – 17.30 uur*
Vrijdag	13.00 – 17.30 uur
Zaterdag	11.00 – 17.00 uur
Zondag	11.00 – 17.00 uur

#### Let op!

Van maandag 29 juli tot en met vrijdag 9 augustus zijn het babybadje en het bubbelbad gesloten vanwege onderhoud.

\***Let op!** Op donderdag 8 augustus is het instructiebad gesloten i.v.m. onderhoud aan de beweegbare bodem.

### Banenzwemmen

#### Banenzwemmen en Fitness & zwemmen - *Wedstrijdbad*

van maandag 22 t/m zondag 28 juli en van zaterdag 10 augustus t/m zondag 1 september

Maandag	07.00 – 08.00 uur	12.00 – 13.00 uur	18.30 – 19.30 uur*
Dinsdag	07.00 – 08.00 uur	12.00 – 13.00 uur	18.30 – 19.30 uur*
Woensdag	07.00 – 08.00 uur	12.00 – 13.00 uur	18.30 – 19.30 uur*
Donderdag	07.00 – 08.00 uur	12.00 – 13.00 uur	18.30 – 19.30 uur*
Vrijdag	07.00 – 08.00 uur	12.00 – 13.00 uur	
Zaterdag	10.00 – 11.00 uur		
Zondag			10.00 – 11.00 uur

10.00 – 11.00 uur

#### Banenzwemmen en Fitness & zwemmen - *Instructiebad*

van maandag 29 juli t/m vrijdag 9 augustus

Maandag	07.00 – 08.00 uur	12.00 – 13.00 uur
Dinsdag	07.00 – 08.00 uur	12.00 – 13.00 uur
Woensdag	07.00 – 08.00 uur	12.00 – 13.00 uur
Donderdag	07.00 – 08.00 uur	12.00 – 13.00 uur**
Vrijdag	07.00 – 08.00 uur	12.00 – 13.00 uur
Zaterdag	10.00 – 11.00 uur	
Zondag	Gesloten	

\* Van maandag 26 augustus tot en met donderdag 29 augustus komt het banenzwemmen van 18.30 – 19.30 uur te vervallen vanwege de **Nationale Zwemvierdaagse**. Op de achterzijde lees je meer informatie.

\*\* Op donderdag 8 augustus komt helaas ook het banenzwemmen van 12.00 tot 13.00 uur te vervallen vanwege onderhoud aan de beweegbare bodem.

#### Banenzwemmen - *Recreatiebad*

van maandag 22 juli t/m zondag 1 september

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
Zaterdag	10.00 – 11.00 uur
Zondag	10.00 – 11.00 uur

### Minder Valide Zwemmen

#### Doelgroepenbad

Maandag	13.00 – 14.00 uur
Woensdag	13.00 – 14.00 uur
Vrijdag	13.00 – 14.00 uur

### Zwangerschapszwemmen

#### Doelgroepenbad

Donderdag	14.30 – 15.15 uur
-----------	-------------------

**Let op!** Van maandag 29 juli tot en met vrijdag 9 augustus (week 31 en week 32) is het doelgroepenbad gesloten wegens onderhoud. Het Minder Valide Zwemmen en het Zwangerschapszwemmen gaan dan **niet** door.

## Ouder & Kind zwemmen

### **Babyzwemmen 8 weken – 1 jaar**

#### **Piratenbad**

Maandag 09.00 – 09.30 uur

### **Dreumeszwemmen 1 jaar – 2 jaar**

#### **Piratenbad**

Maandag 09.30 – 10.00 uur

### **Peuterzwemmen 2 – 3 jaar**

#### **Piratenbad**

Maandag 10.00 – 10.30 uur

### **Kleuterzwemmen 3 – 4 jaar**

#### **Piratenbad**

Maandag 10.30 – 11.00 uur

## Aquasporten

Maandag	Senioren Fit	10.00 – 10.45 uur	Recreatiebad
	Aqua Boksen	18.45 – 19.30 uur	Instructiebad
Dinsdag	Fifty-Fit	09.00 – 09.45 uur	Recreatiebad
	Senioren Fit	10.00 – 10.45 uur	Recreatiebad
	Aqua Bootcamp	18.45 – 19.30 uur	Instructiebad
Woensdag	Aqua High Energy	10.00 – 10.45 uur	Recreatiebad
	Aquajoggen	18.45 – 19.30 uur	Instructiebad
Donderdag	Fifty-Fit	09.00 – 09.45 uur	Recreatiebad
	Aqua Balance	10.00 – 10.45 uur	Recreatiebad
	Aquaslank	18.45 – 19.30 uur	Instructiebad
Vrijdag	Aqua Aerobics	10.00 – 10.45 uur	Recreatiebad

## Sport- en Splashdag op zondag 25 augustus

Sportbedrijf Lelystad bestaat 25 jaar! Dit vieren we elke 25<sup>e</sup> van de maand met een bijzondere activiteit. Op 25 augustus vindt de kick-off van het nieuwe zwemseizoen plaats met de **Sport- en Splashdag**.

Tijdens deze dag bieden we de ultieme zwem(sport)beleving met:

- Waterpolo, synchroonzwem- en zwemslagenclinics door de zwemverenigingen de Houtrib en Batavia Swim.
- Speciale workshops door de Reddingsbrigade en de Brandweer
- Een Fun-estafette en 25 meter races voor alle Lelystedelingen
- Ouder en kind instuif
- Een zwemdisco, dansfestijn, schmink en een springkussen!

Kom jij deze dag langs in de Koploper en kennismaken met de diversiteit van de zwemsport? Schrijf je in via [mijn.sportbedrijf.nl](http://mijn.sportbedrijf.nl)

**Klik hier om je in te schrijven voor de Sport- en Splashdag**

## De Zwemvierdaagse: van 26 tot en met 29 augustus

Terug van weggeweest: Van maandag 26 augustus tot en met donderdag 29 augustus organiseren wij de **Zwemvierdaagse**.

Tijdens de Zwemvierdaagse kan iedereen van jong tot oud van 18.30 tot 20.00 baantjes komen zwemmen. Kies jij voor 250 meter, 500 meter of voor 1.000 meter? Schrijf je in via [mijn.sportbedrijf.nl](http://mijn.sportbedrijf.nl) voor € 9,00,-

Naast het baantjes zwemmen vinden er langs de badrand diverse activiteiten plaats waaraan je als deelnemer ook aan mee mag doen. Zo garanderen wij een week lang zwemplezier.

**Klik hier om je in te schrijven voor de Zwemvierdaagse**

Volbreng jij vier dagen je zwemafstand? Dan ontvang jij na afloop je medaille! Doe jij mee? Schrijf je in via [mijn.sportbedrijf.nl](http://mijn.sportbedrijf.nl).