

MAANDAG

07.00 – 08.00	Banenzwemmen (verwarmd water/instructiebad)
08.30 – 12.00	Banenzwemmen (wedstrijdbad)
09.00 – 11.00	Aqua-vitaal (instructiebad) Les 1 09:00-09:30 uur Les 2 10:00-10:30 uur
13.00 – 15.00	Banenzwemmen (wedstrijdbad)
15.30 – 17.45	Zed & Sop zwemles
19.00 – 21.30	Banenzwemmen (verwarmd water/instructiebad)
07:00 - 21:30	Fitness

DINSDAG

07.00 – 08.00	Banenzwemmen (wedstrijdbad)
08.30 – 12.00	Banenzwemmen (wedstrijdbad)
08.45 – 09.30	Liz en Wes (0 tot 2 jaar in instructiebad)
09.30 – 10.15	Liz en Wes (2 tot 3 jaar in instructiebad)
10.15 – 11.00	Liz en Wes (3 tot 4 jaar in instructiebad)
11.00 – 13.00	Aqua'Therapie
13.00 – 15.00	Banenzwemmen (wedstrijdbad)
13.00 – 15.00	Aqua'Fit Les 1 13:10-13:40 uur Les 2 14:00-14:30 uur
15.30 – 17.45	Zed & Sop zwemles
18.30 – 19.15	Aqua'Joggen
19.15 – 20.00	Aqua'Power
20.00 – 21.30	Banenzwemmen (verwarmd water/instructiebad)
07:00 - 21:30	Fitness

WOENSDAG

07.00 – 08.00	Banenzwemmen (verwarmd water/instructiebad)
08.30 – 12.00	Banenzwemmen (wedstrijdbad)
08.45 – 09.30	Liz en Wes (0 tot 2 jaar in instructiebad)
09.30 – 10.15	Liz en Wes (2 tot 3 jaar in instructiebad)
10.15 – 11.00	Liz en Wes (3 tot 4 jaar in instructiebad)
13.00 – 15.00	Banenzwemmen (wedstrijdbad)
14.30 – 17.45	Zed & Sop zwemles
18.00 – 18.45	Volwassen zwemles
19.00 – 21.00	Banenzwemmen (wedstrijdbad)
19.15 – 20.00	Aqua'Varia
07:00 – 21:00	Fitness

DONDERDAG

07.00 – 08.00	Banenzwemmen (wedstrijdbad)
08.30 – 12.00	Banenzwemmen (wedstrijdbad, beperkt aantal banen)
13.00 – 15.00	Banenzwemmen (wedstrijdbad)
13.00 – 15.00	Aqua'Fit Les 1 13:10-13:40 uur Les 2 14:00-14:30 uur
15.30 – 17.45	Zed & Sop zwemles
18.15 – 19.00	Dames zwemles
19.00 – 20.00	Banenzwemmen Dames (verwarmd water/instructiebad)
20.15 - 21.45	Banenzwemmen (verwarmd water/instructiebad)
07:00 - 21:45	Fitness

VRIJDAG

07.00 – 08.00	Banenzwemmen (verwarmd instructiebad)
08.30 – 12.00	Banenzwemmen (wedstrijdbad, beperkt aantal banen)
09.15 – 10.00	Aqua’Joggen
13.00 – 15.00	Banenzwemmen (wedstrijdbad)
15.30 – 17.45	Zed & Zop zwemles
20.00 – 21.30	Banenzwemmen (verwarmd water/instructiebad)
07:00 – 21:30	Fitness

ZATERDAG

08.30 – 13.45	Zed & Zop Zwemles (regulier en turbo)
10.00 – 12:30	Banenzwemmen (wedstrijdbad, beperkt aantal banen)
13:00 – 16:00	Vrijzwemmen (Wedstrijdbad met speelmaterialen) Ook geschikt voor kinderfeestjes
08:30 – 16:30	Fitness

ZONDAG

10.00 – 12.30	Banenzwemmen (wedstrijdbad)
10.00 – 11.00	Oefenuur (instructiebad, 1 ouder met 1 kind)
11.00 – 13:00	Vrijzwemmen (gezinszwemmen instructiebad)
13:00 – 16:00	Vrijzwemmen (instructiebad en Wedstrijdbad met speelmaterialen)
10:00 – 16:30	Fitness



Openstelling 2026
Krimpen aan den IJssel, De Lansingh