



## Deelnemers aquaslank

Afslanken en zwemmen is een perfecte combinatie.

Als deelnemer aan de cursus aquaslank ontvangt u voedingsadvies van Simone Schaap, gewichtsconsulente en eigenares van Afslankstudio Maassluis. Tevens is Simone aangesloten bij de BGN. Een aantal ziektekostenverzekeraars vergoeden het voedingsadviesgedeelte van deze afslankcursus.

Komt u via Careyn dan ontvangt u 10% korting op de cursuskosten.

U kunt 1x per week meedoen aan een doelgroep naar keuze en 1x per week banen zwemmen.

Hieronder vindt u de tijden om te sporten.

Wij wensen u veel succes en hopen dat u uw doel bereikt!

### Keuze doelgroep

<b>ClubAquaobics:</b> Ma 20:10 – 20:55 uur sportbad	<b>ClubAqua jogging:</b> Ma 19:15 – 20:00 uur sportbad Di 08:30 – 09:15 uur sportbad Vrij 13:30 – 14:15 uur sportbad
<b>Trimzwemmen:</b> Ma 13:45 – 14:30 uur sportbad Do 18:30 – 19:15 uur sportbad Vrij 08:45 – 09:30 uur sportbad	<b>ClubAquavitaal:</b> Di 10:00 – 11:30 uur Recreatiebad

### Banen zwemmen

Maandag	12:00 – 13:30 uur.
Dinsdag	07:00 – 08:15 uur; 11:30 – 12:30 uur; 20:00 – 21:30 uur.
Woensdag	12:15 – 13:30 uur; 20:00 – 21:30 uur.
Donderdag	07:00 – 09:00 uur; 12:00 – 13:30 uur; 20:00 – 21:30 uur.
Vrijdag	12:00 – 13:30 uur.
Zaterdag	07:45 – 08:45 uur.
Zondag	09:00 – 10:00 uur.

Tarief algemeen:	€ 181,65 exclusief klantenkaart à € 3,50 of
Tarief via Careyn:	€ 163,50 exclusief klantenkaart à € 3,50
Informatieavond:	16 januari 2019 van 19:00 – 20:00 uur
Start:	23 januari 2019 van 19:00 – 19:45 uur
Duur:	10 weken
Laatste keer voedingsadvies:	3 april 2019
Eind datum zwemkaart:	10 april 2019