



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.

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

ClubAquaobics: Ma 20:10 – 20:55 uur sportbad	ClubAqua jogging: Ma 19:15 – 20:00 uur sportbad Di 08:30 – 09:15 uur sportbad Vrij 13:30 – 14:15 uur sportbad
Trimzwemmen: Ma 13:45 – 14:30 uur sportbad Do 18:30 – 19:15 uur sportbad Vrij 08:45 – 09:30 uur sportbad	ClubAquavitaal: 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
Informatieavond:	6 maart 2019 van 19:00 – 20.00 uur
Start:	13 maart 2019 van 19:00 – 19:45 uur
Duur:	10 weken
Laatste keer voedingsadvies:	29 mei 2019
Eind datum zwemkaart:	5 juni 2019