

# LES & ACTIVITEITENROOSTER DE BRAAK

1 t/m 10 DECEMBER

Vanwege het inwerken van ons team hebben wij t/m 17 december een aangepast rooster.  
Check het reguliere rooster na 18 december op [www.optisport.nl/debraak](http://www.optisport.nl/debraak)

## VRIJDAG 1 DECEMBER

Geen activiteiten

09:00 – 17:00 Receptie aanwezig

## ZATERDAG 2 DECEMBER

Geen activiteiten

07:30 – 18:00 Receptie aanwezig

## ZONDAG 3 DECEMBER

Geen activiteiten

08:15 – 14:00 Receptie aanwezig

## MAANDAG 4 DECEMBER

19:00 – 21:00 Banenzwemmen D

09:00 – 21:00 Receptie aanwezig

## DINSDAG 5 DECEMBER

08:00 – 11:00 Banenzwemmen W

11:00 – 15:00 Banenzwemmen D

09:00 – 17:00 Receptie aanwezig

## WOENSDAG 6 DECEMBER

14:15 – 17:15 Recreatief zwemmen D

09:00 – 18:00 Receptie aanwezig

## DONDERDAG 7 DECEMBER

08:00 12:00 Banenzwemmen W

12:00 – 15:00 Banenzwemmen D

08:00 – 21:00 Receptie aanwezig

## VRIJDAG 8 DECEMBER

07:00 – 10:00 Banenzwemmen W

18:15 – 20:15 Banenzwemmen D

07:00 – 21:00 Receptie aanwezig

## ZATERDAG 9 DECEMBER

Geen activiteiten

08:00 – 13:00 Receptie aanwezig

## ZONDAG 10 DECEMBER

12:30 – 16:00 Recreatief zwemmen D

08:30 – 16:00 Receptie aanwezig

### UITLEG:

D = Doelgroepenbad ruim 31 graden

W = Wedstrijdbad rond de 28 graden

### WHIRLPOOL EN SAUNA

De wellness is geopend tijdens het recreatief zwemmen en het banenzwemmen in het doelgroepenbad

# LES & ACTIVITEITENROOSTER DE BRAAK

11 t/m 17 DECEMBER

Vanwege het inwerken van ons team hebben wij t/m 17 december een aangepast rooster.  
Check het reguliere rooster na 18 december op [www.optisport.nl/debraak](http://www.optisport.nl/debraak)

## MAANDAG 11 DECEMBER

|               |                   |   |
|---------------|-------------------|---|
| 09:00 – 10:00 | Banenzwemmen      | W |
| 10:00 – 10:45 | Aqua Joggen       | W |
| 12:30 – 13:30 | Banenzwemmen      | W |
| 15:30 – 17:45 | Zed & Sop zwemles | D |
| 19:00 – 19:45 | Aqua Joggen       | D |
| 19:00 – 21:00 | Banenzwemmen**    | D |
| 19:45 – 20:30 | Aqua Bootcamp     | D |

## DINSDAG 12 DECEMBER

|               |                   |   |
|---------------|-------------------|---|
| 08:00 – 11:00 | Banenzwemmen      | W |
| 09:00 – 09:45 | Aqua Joggen       | D |
| 09:45 – 10:30 | Aqua Varia        | D |
| 11:00 – 15:00 | Banenzwemmen      | D |
| 15:30 – 17:45 | Zed & Sop zwemles | D |
| 19:30 – 20:30 | Banenzwemmen**    | D |
| 20:30 – 22:00 | Banenzwemmen      | D |

## WOENSDAG 13 DECEMBER

|               |                    |   |
|---------------|--------------------|---|
| 08:00 – 11:00 | Banenzwemmen       | W |
| 09:00 – 10:00 | Banenzwemmen       | D |
| 10:00 – 10:45 | Aqua Joggen        | D |
| 10:45 – 11:30 | Aqua Varia         | D |
| 14:15 – 17:15 | Zed & Sop zwemles  | W |
| 14:15 – 16:45 | Recreatief zwemmen | D |
| 15:45 – 16:45 | Oefenuurtje        | D |

## DONDERDAG 14 DECEMBER

|               |                   |   |
|---------------|-------------------|---|
| 08:00 – 10:00 | Banenzwemmen      | W |
| 10:00 – 10:45 | Aqua Varia        | W |
| 12:00 – 15:00 | Banenzwemmen      | D |
| 15:30 – 17:00 | Zed & Sop zwemles | D |
| 17:00 – 17:45 | Dames zwemles     | W |

## VRIJDAG 15 DECEMBER

|               |                   |   |
|---------------|-------------------|---|
| 07:00 – 10:00 | Banenzwemmen      | W |
| 10:00 – 10:45 | Aqua Bootcamp     | W |
| 14:30 – 17:45 | Zed & Sop zwemles | D |
| 18:15 – 20:15 | Disco zwemmen***  | D |

## VRIJDAG 15 DECEMBER

Verenigingen

## ZONDAG 17 DECEMBER OPENDAG

CHECK DE WEBSITE VOOR  
ALLE ACTIVITEITEN

|               |                     |   |
|---------------|---------------------|---|
| 14:00 – 16:00 | Recreatief zwemmen  |   |
|               | Aanmelding via site | D |

### OPENINGSTIJDEN:

|           |                |
|-----------|----------------|
| Maandag   | 09:00 – 22:00  |
| Dinsdag   | 08:00 – 22:00  |
| Woensdag  | 08:00 – 22:00  |
| Donderdag | 08:00 – 22:00  |
| Vrijdag   | 07:00 – 22:00  |
| Zaterdag  | 08:00 – 15:00* |
| Zondag    | 09:00 – 17:00  |

\* zaterdag sluittijd wisselt

### WHIRLPOOL EN SAUNA

De wellness is geopend tijdens het recreatief zwemmen en het banenzwemmen in het doelgroepenbad

### UITLEG \*

- \* = Reserveren is verplicht
- \*\* = Half bad (deels in breedte)
- \*\*\* = Minimaal A diploma t/m groep 8
- D = Doelgroepenbad ruim 31 graden
- W = Wedstrijdbad rond de 28 graden



# LES & ACTIVITEITENROOSTER DE BRAAK

VANAF 18 DECEMBER

## MAANDAG

|               |                                     |   |
|---------------|-------------------------------------|---|
| 09:00 – 10:00 | Banenzwemmen<br>(vanaf 22 jan 7:00) | W |
| 10:00 – 10:45 | Aqua Joggen                         | W |
| 09:00 – 11:15 | Liz en Wes Spetterles*              | D |
| 12:30 – 13:30 | Banenzwemmen                        | W |
| 15:30 – 17:45 | Zed & Sop zwemles                   | D |
| 18:00 – 18:45 | Zeemeerminles                       | D |
| 19:00 – 19:45 | Aqua Joggen                         | D |
| 19:00 – 21:00 | Banenzwemmen                        | D |
| 19:45 – 20:30 | Aqua Bootcamp                       | D |

## DINSDAG

|               |                   |   |
|---------------|-------------------|---|
| 08:00 – 11:00 | Banenzwemmen      | W |
| 09:00 – 09:45 | Aqua Joggen       | D |
| 09:45 – 10:30 | Aqua Varia        | D |
| 11:00 – 15:00 | Banenzwemmen      | D |
| 15:30 – 17:45 | Zed & Sop zwemles | D |
| 19:30 – 20:30 | Banenzwemmen**    | D |
| 20:30 – 21:15 | Aqua'Varia        | D |
| 21:15 – 22:00 | Aqua'Bootcamp     | D |

## WOENSDAG

|               |                    |   |
|---------------|--------------------|---|
| 08:00 – 11:00 | Banenzwemmen       | W |
| 09:00 – 10:00 | Banenzwemmen       | D |
| 10:00 – 10:45 | Aqua Joggen        | D |
| 10:45 – 11:30 | Aqua Varia         | D |
| 14:15 – 17:15 | Zed & Sop zwemles  | W |
| 14:15 – 16:45 | Recreatief zwemmen | D |
| 15:45 – 16:45 | Oefenuurtje        | D |
| 17:00 – 17:45 | Aqua Fun (Kids)    | D |
| 19:00 – 20:00 | Banenzwemmen       | D |
| 20:00 – 21:30 | Banenzwemmen **    | D |

### UITLEG \*

- \* = Reserveren is verplicht
- \*\* = Half bad (deels in breedte)
- \*\*\* = Minimaal A diploma t/m groep 8
- D = Doelgroepenbad ruim 31 graden
- W = Wedstrijdbad rond de 28 graden



## DONDERDAG

|               |                        |   |
|---------------|------------------------|---|
| 08:00 – 10:00 | Banenzwemmen           | W |
| 10:00 – 10:45 | Aqua Varia             | W |
| 09:00 – 11:15 | Liz en Wes Spetterles* | D |
| 11:30 – 15:00 | Banenzwemmen           | D |
| 15:30 – 17:00 | Zed & Sop zwemles      | D |
| 17:00 – 17:45 | Dames zwemles          | W |
| 19:00 – 21:00 | Banenzwemmen           | D |
| 21:00 – 21:45 | Aqua Trimmen           | D |

## VRIJDAG

|               |                   |   |
|---------------|-------------------|---|
| 08:00 – 10:00 | Banenzwemmen      | W |
| 10:00 – 10:45 | Aqua Bootcamp     | W |
| 14:30 – 17:45 | Zed & Sop zwemles | D |
| 18:15 – 20:15 | Disco zwemmen***  | D |

## ZATERDAG

Verenigingen

## ZONDAG

|               |                    |   |
|---------------|--------------------|---|
| 12:00 – 13:00 | Banenzwemmen**     | D |
| 13:00 – 14:00 | Oefenuurtje        | D |
| 13:00 – 16:00 | Recreatief zwemmen | D |

### WHIRLPOOL EN SAUNA

De wellness is geopend tijdens het recreatief zwemmen en het banenzwemmen in het doelgroepenbad

### OPENINGSTIJDEN:

|           |                |
|-----------|----------------|
| Maandag   | 07:00 – 22:00  |
| Dinsdag   | 08:00 – 22:00  |
| Woensdag  | 08:00 – 22:00  |
| Donderdag | 08:00 – 22:00  |
| Vrijdag   | 07:00 – 22:00  |
| Zaterdag  | 08:00 – 15:00* |
| Zondag    | 09:00 – 17:00  |

\* zaterdag sluittijd wisselt