

Friendship Zwemmen 2024 - 2025

maandag 2 september 2024 t/m vrijdag 11 juli 2025



Banenzwemmen en Aqua Fit trainingen in de zwembaden van het Friendship Sports Centre.

Het Friendship zwemmen is bedoeld voor volwassenen (18+).

Dit kan op de volgende dagen;

Maandag	Van 9.00 tot 10.00 uur	Aqua Fit en banen zwemmen
Maandag	Van 10.00 tot 11.00 uur	Aqua Fit en banen zwemmen
Woensdag	Van 9.00 tot 10.00 uur	Aqua Fit en banen zwemmen
Donderdag	Van 9.30 tot 10.30 uur	Aqua Fit alleen in het instructiebad en banen zwemmen in het wedstrijdbad
Vrijdag	Van 9.00 tot 10.00 uur	Aqua Fit en banen zwemmen
Vrijdag	Van 11.15 tot 12.15 uur	Alleen banen zwemmen

Het banen zwemmen vindt plaats in een deel van het wedstrijdbad (29 graden). In het instructiebad (32 graden) en een deel van het wedstrijdbad kan meegedaan worden aan bewegingsoefeningen. In het instructiebad kunt u geen banen zwemmen.

Als u wilt deelnemen is aanmelden via een email aan Els Bijl verplicht; e.bijl@friendshipsc.nl

De kosten voor het deelnemen aan het Friendship zwemmen bedragen € 7,25 per keer, te betalen per pin of contant (inclusief parkeermunt voor het parkeerdek, € 8,50).

Tijdens de schoolvakanties Noord is er **geen** zwemaanbod.

Het team Friendship Zwemmen bestaat uit Monique Hogenhuis, Nancy Holshuijsen-Hengeveld, Sonja Leemrijse en Els Bijl.

Als u komt zwemmen adviseren wij u het volgende;

- Laat geen waardevolle spullen achter in de kleedruimtes, neem uw tas mee naar de zwemzaal
- Neem een grote handdoek of een badjas mee
- Draag degelijke badslippers, teenslippers zijn verboden

De AGB-code van het Friendship Sports Centre is 41521115.