

AQUA ACTIEF



QR



06 577 31 402



@zwembaddemeerval



/zwembaddemeerval



/@zwembaddemeerval



user/zwembadmeerval

AQUA JOGGING



Aqua Jogging is een gezonde en blessure ongevoelige sport. Met behulp van een wet-belt (een drijfmiddel) is het mogelijk te lopen in het water zonder de bodem aan te raken. U sport in een tempo dat bij u past. De lessen worden regelmatig omlijst met muziek. De lessen zijn gevarieerd en u krijgt les van deskundige instructeurs. Houdt u van gezond bewegen en wilt u ook uw conditie op een afwisselende manier verbeteren? Dan is Aqua Jogging wellicht uw sport!

TIJDEN EN TARIEVEN

Aqua Jogging is op maandagavond als onderdeel van het Aqua Sportief Event en op woensdag van 10.30 uur tot 11.15 uur. Op onze website treft u een overzicht van de tarieven.



QR



AQUA POWER

Een pittige en uitdagende groepstraining voor iedereen. Hierbij wordt gebruik gemaakt van verschillende materialen om de lessen zo uitdagend mogelijk te maken. Er wordt gewerkt aan het verbeteren van kracht en (spier)conditie, spierversterking en spierversteviging. U zult uzelf fitter voelen en merken dat u er meer energie door krijgt.

TIJDEN EN TARIEVEN

Aqua Power is op maandagavond als onderdeel van het Aqua Sportief Event. Op onze website treft u een overzicht van de tarieven. www.meerval.com

TRIM ZWEMMEN



Bent u fanatiek zwemmer en wilt u graag op een leuke manier werken aan uw conditie? In het 25 meter bad is het Trimzwemmen speciaal gericht op het verbeteren van uw conditie. De zwemslagen schoolslag, rugcrawl, borstcrawl en vlinderslag komen allemaal aan bod. Ook andere zwemvormen en spelelementen zoals waterpolo zorgen voor een afwisselend en uitdagend programma.

TIJDEN EN TARIEVEN

Het Trimzwemmen is op maandagavond als onderdeel van het Aqua Sportief Event en op woensdagochtend van 9.00 uur tot 9.45 uur. Op onze website treft u een overzicht van de tarieven.

AQUA IN THE MIX

Lekker bewegen op muziek in het recreatiebad. Dit is een leuke manier om aan uw conditie te werken. Bent u gek op dansen, bewegen, muziek en water? Dan is Aqua in the Mix uw keuze! Aqua in the Mix is een variatie van Aqua Robics, Aqua Brasil, Aqua-bo en Aqua Power.

TIJDEN EN TARIEVEN

Aqua in the Mix is op maandagavond als onderdeel van het Aqua Sportief Event en op vrijdag ochtend van 10.00 uur tot 10.45 uur.

Op onze website treft u een overzicht van de tarieven.



QR



FLOATFIT HIIT



WAT HOUDT HET IN?

Voor een bijzondere, zeer intensieve body work-out kom je naar Zwembad De Meerval! De volledige body work-out Floatfit is in Engeland ontwikkeld. De training op de drijvende AquaBase laat je permanent je balans zoeken.

Zwembad De Meerval daagt je uit met de zeer intensieve body work-out Floatfit! We garanderen dat je na het half uur moe maar voldaan van de AquaBase komt. Het resultaat: een strak lijf en een conditie waar je trots op kunt zijn! Je voelt je lekker en vol nieuwe energie.

Zeker weten, we zien je terug voor de continue fysieke uitdaging die Floatfit is. De combinatie van fun en training maken deze intensieve full body work-out tot ontspannen inspanning!

Naast losse lessen zijn er ook abonnementen mogelijk.



QR



aquaphysical.com

AQUA SPORTIEF EVENT

Zwembad
De Meerval



Maandagavond is een echte sporthappening voor jong en oud! U kunt 3 uur lang werken aan een gezond lichaam en een gezonde geest. Deskundige instructeurs bieden u een gevarieerd programma. U kiest zelf waar u aan deelneemt.

Sport u graag in groepsverband? Dan is Aqua in the Mix echt iets voor u! Beleef een afwisselende sportavond door middel van een variatie van Aqua Jogging, Trimzwemmen, Aqua Robics, Aqua Brasil, Aqua Bo en Aqua Power. Het Aqua Sportief Event is op maandagavond van 19.00 tot 22.00 uur. Informatie over de tarieven treft u op onze website.

Uiteraard is er ook tijd voor ontspanning. Tussen het sporten door drinkt u gezellig een kopje koffie of thee op het natte terras. En om helemaal ontspannen weer naar huis te gaan komt u lekker tot rust in de sauna, de stoomcabine en de whirlpool.



DAMES MOMENTJE

Wilt u graag zwemmen gezellig met dames onder elkaar? Dan is het Damesmomentje op vrijdagochtend van 11.00 tot 11.45 uur echt iets voor u. Onder begeleiding van een instructrice is er in het wedstrijdbad een speciaal programma. Drie kwartier lang alleen voor dames!



Bezoek de website voor meer info.

THERAPEUTISCH ZWEMMEN

Zwembad
De Meerval

Ons therapeutisch zwemmen is een oefengroep voor onder andere mensen met klachten aan het bewegingsapparaat, zoals pijn aan of niet goed functioneren van arm, been, schouder, rug of nek.

Deze oefengroep oefent in Zwembad De Meerval. Onder deskundige begeleiding worden oefeningen gedaan in extra verwarmd water, dit naar eigen kunnen. Deelname is niet aan leeftijd gebonden. Bezoek de website voor meer info.



ZWANGER -SCHAPSWEMMEN

Zwangerschapswemmen is een combinatie van inspanning en ontspanning aangepast aan de zwangerschap. Onder begeleiding worden er diverse oefeningen uitgevoerd in een ontspannen en gezellige sfeer. Bezoek de website voor meer info.



QR

