



## Voorwoord

**S**peciaal voor de 45-plusser heeft De Meerval een unieke doelgroep: Aqua-Gym 45 plus. Aqua-Gym vindt plaats in ons warme recreatiebad.

Tijdens de lessen staat het veelzijdig bewegen centraal. Om deel te nemen hoeft u niet perse te kunnen zwemmen.



## Aqua-Gym 45+

**B**ezig zijn met uw lichaam voor conditie verbetering, gewichtsverlies of zo maar voor uw plezier.

### Allerlei materialen

De lessen Aqua-Gym zijn gevarieerd. Er wordt veelvuldig gebruik gemaakt van allerlei materialen zoals: ballen, elastieken, halters, stokken, slurfen, plankjes etc. De lessen worden ondersteund met muziek. De muziek zorgt voor een gezellige sfeer en stimuleert het bewegen.



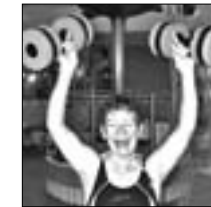
### Gymnastische oefeningen

De oefeningen zijn van gymnastische aard. Het gehele lichaam komt aanbod. Daarnaast worden er allerlei ontspanningsoefeningen gedaan en rek- en strekoefeningen.

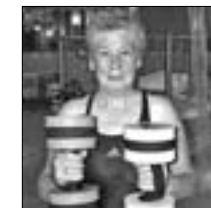
Niets moet, alles mag, is het motto van de deskundige instructeur die u zal begeleiden bij de lessen Aqua-Gym 45+.



## Deelnemers



**Rieky:** ik doe al 8 jaar mee met Aqua-Gym 45+ in het recreatiebad. Sfeer onderling is heel goed. Ik heb nog geen enkele les gemist en ik vind de lessen heel leuk met veel variatie.



**Francien:** ik vind de lessen hartstikke leuk! De muziek en de leuke thema's spreken mij aan. Mijn conditie gaat zichtbaar vooruit. Ik vind dat er goed en enthousiast les wordt gegeven.

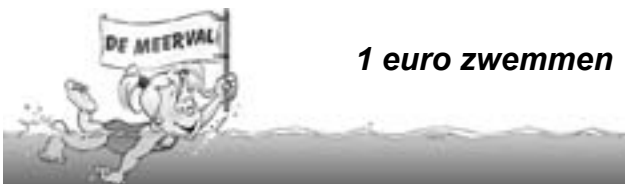
### Aqua-Gym tijdstip

woensdag 09.00 - 09.45

### De kosten zijn

Een leskaart geldig in een vastgestelde periode met 10 lessen: **€ 50,90**  
Een losse les: **€ 07,40**  
Een 12-lessen kaart (1/2 jaar geldig): **€ 74,00**

Bij aanschaf van een leskaart of 12-lessen kaart betaalt u € 12,75 inschrijfgeld. Tevens dient u een zwempas aan te schaffen. Kosten éénmalig € 2,85 administratie kosten en een borg van € 5,00 voor de pas.



1 euro zwemmen

Is u een kaart koopt voor Aqua-Gym 45+ dan kunt u tevens voordelig recreatief zwemmen in De Meerval.

U kunt met een **geldige** doelgroepleskaart op de volgende uren\* zwemmen voor € 1,-

<b>Maandag</b>	08.45-09.45
<b>Dinsdag</b>	07.00-08.30 09.15-10.15 12.15-13.15 19.00-22.30
<b>Woensdag</b>	12.00-13.15 19.00-22.00
<b>Donderdag</b>	07.00-08.30 12.15-13.15 19.00-22.00
<b>Vrijdag</b>	12.15-13.15 19.00-22.00

*Uren tijdens de schoolvakanties:*

dinsdag en donderdag: 07.00 - 08.30

dinsdag t/m vrijdag: 19.00 - 22.00



## Subtropisch Zwemparadijs De Meerval

Meerdreef 6  
6602 HN Wijchen

telefoon  
024-6421934

e-mail  
info@demeerval.nl

internet  
www.meerval.com

*Op onze internetsite treft u de meest  
actuele informatie o.a. de openingstijden in  
vakanties etc.*

De Meerval houdt zich het recht voor om het  
zwembad drie weken per jaar te sluiten.  
Er is dan geen restitutie mogelijk.

## Subtropisch Zwemparadijs De Meerval



**Aqua-Gym 45+**

versie 3.2 (2012)

