

# Overzicht activiteiten Sportgezondheidscentrum

Dagen & tijden per 1 jan 2015

## Conditiezwemmen

Maandag 08.30 - 09.30 u.  
Maandag 09.30 - 10.30 u.  
Maandag 10.30 - 11.30 u.  
Dinsdag 08.30 - 09.30 u.  
Dinsdag 09.30 - 10.30 u.  
Dinsdag 10.30 - 11.30 u.  
Woensdag 08.30 - 09.30 u.  
Woensdag 09.30 - 10.30 u.  
Donderdag 08.30 - 09.30 u.  
Donderdag 09.30 - 10.30 u.  
Donderdag 13.30 - 14.30 u.  
Donderdag 19.00 - 20.00 u.  
Donderdag 20.00 - 21.00 u.  
Vrijdag 19.00 - 20.00 u.

## Zwemles volwassenen

Woensdag 10.30 - 11.30 u.

## Aquagym

Maandag 13.30 - 14.30 u.  
Woensdag 13.00 - 14.00 u.  
Donderdag 10.30 - 11.30 u.

## Fitness

Maandag 18.30 - 19.30 u.  
Dinsdag 09.30 - 10.30 u.  
Dinsdag 10.30 - 11.30 u.  
Dinsdag 19.00 - 20.00 u.  
Woensdag 20.00 - 21.00 u.  
Donderdag 09.30 - 10.30 u.  
Donderdag 10.30 - 11.30 u.  
Vrijdag 20.00 - 21.00 u.

## Half uur zwemmen na fitness

Woensdag 21.00 - 21.30 u.

## Pijngroep

Woensdag 11.30 - 13.00 u. sporthal / zwemmen

## Nazorg Herstel en Balans

Dinsdag 11.30 - 14.00 u. fitness/zwemmen  
Dinsdag 20.00 - 21.30 u. fitness/zwemmen  
Donderdag 13.45 - 15.30 u. fitness/zwemmen

Maandag 11.30 - 13.30 u. sporthal / zwemmen

## Contusiegroep / sporthalgroep CVA

Woensdag 18.30 - 19.30 u.

## Cardiogroepen/HiB

Maandag 15.00 - 16.00 u. Sporthal  
Donderdag 19.15 - 20.15 u. Sporthal

## Amputatiegroep

Maandag 19.30 - 21.00 u. fitness/zwemmen

## Zwemles kinderen met een beperking (ADHD/Autisme/lichamelijke beperkingen)

Donderdag 18.00 - 19.00 u.

# Overzicht activiteiten Sportgezondheidscentrum

Dagen & tijden per 1 jan 2015

## Transitiegroepen

Zitbadminton	dinsdag	10.30 - 12.00 uur	
aangepast staand badminton	maandag	16.00 - 17.00 uur	
Rolstoelrugby	woensdag	16.30 - 18.30 uur	1x per 2 weken
Rolstoelbasketbal	woensdag	16.30 - 18.30 uur	1x per 2 weken
Fitstroke	dinsdag	11.30 -12.30 uur	kleine gymzaal
	woensdag	14.00 - 15.00 uur	SGC
	woensdag	15.00 - 16.30 uur	SGC
Zumba/buikdansen	maandag	16.00-17.00 uur	kleine gymzaal

### MEER INFO:

e-mail: [sgc@adelante-zorggroep.nl](mailto:sgc@adelante-zorggroep.nl)