

# Overzicht activiteiten Sportgezondheidscentrum

## Dagen & tijden per 1 januari 2016

### 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.  
Dinsdag 20.00 - 21.00 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.

### 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.

### Hydrofit

Woensdag 10.30 - 11.30 u.

### Pijngroep

Woensdag 11.30 - 13.00 u. sporthal / zwemmen

### Yoga

Donderdag 19.00 - 20.00 u.  
Vrijdag 13.30 - 14.30 u.

### Nazorg Herstel en Balans

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

### Amputatiegroep

Maandag 19.30 - 21.00 u. fitness/zwemmen

### Tafeltennis

Vrijdag 16.00 - 17.00 u.

# Overzicht activiteiten Sportgezondheidscentrum

Dagen & tijden per 1 januari 2016

## Transitiegroepen

Zitbadminton/rolstoelbadminton	dinsdag	10.30 - 12.00 uur
Aangepast staand badminton	maandag	16.00 - 17.00 uur
Rolstoelsport	woensdag	16.30 - 18.30 uur
Fitstroke	dinsdag	13.00 - 14.00 uur
	woensdag	14.00 - 15.00 uur
	woensdag	15.00 - 16.30 uur
Zumba/buikdansen	maandag	16.00-17.00 uur

## Tarieven per 1 januari 2016

Inschrijfgeld (eenmalig)	€ 15,70
Zitbadminton/Rolstoelbadminton	€ 15,00 per maand
Aangepast staand badminton	€ 10,65 per maand
Rolstoelsport	€ 17,25 per maand
Fitstroke	€ 10,65 per maand
Zumba/buikdansen	€ 10,65 per maand

### MEER INFO:

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