

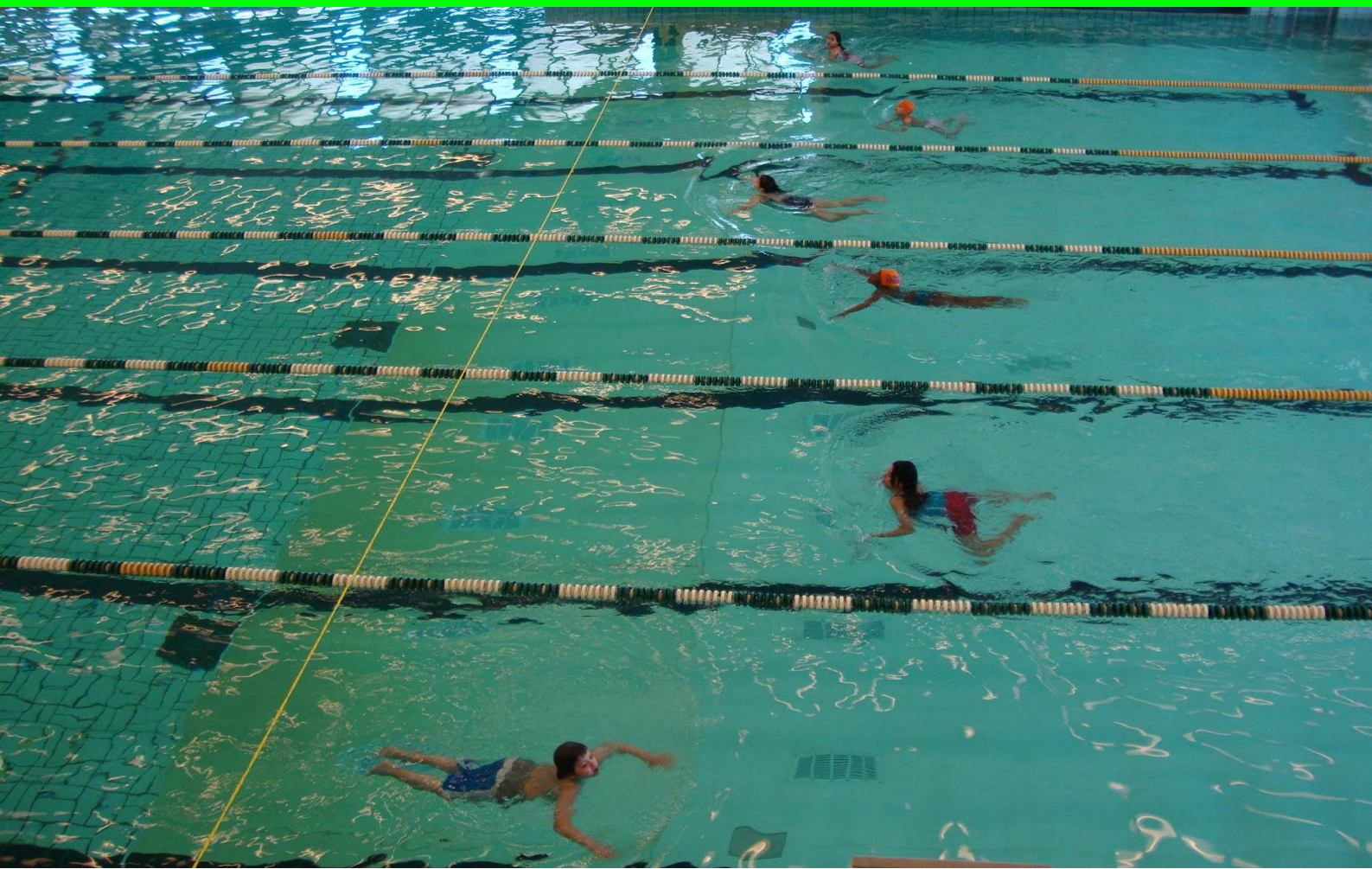


Gemeente Amsterdam

SportService

Activiteitenoverzicht Amsterdamse zwembaden

2011 - 2012



OVERZICHT VAN DE ACTIVITEITEN IN DE AMSTERDAMSE ZWEMBADEN

Verklaring van de letters die vermeld staan achter de diverse tijden.

A	Banenzwemmen
B	Recreatiezwemmen
C	Familiezwemmen
D	Meer bewegen voor ouderen/Gym op muziek
E	Baby/Peuterzwemmen
G	Zwemmen voor a.s. moeders
H	Dameszwemmen
J	Naaktzwemmen
K	Discozwemmen
L	Aqua-jogging/aqua-fitness/aqua-robics
L+	Aqua-jogging voor 55+
M	Aqua-slank
N	Aqua-steps
O	Conditiezwemmen
P	Lunchzwemmen
Q	Senioren vrij zwemmen
R	Corpulenten zwemmen
S	Hart-/Vaat-/carapatiënten
T	Slagverbetering (zwemslag borst- en rugcrawl)
U	Zwemlessen
V	Zwemmen met functiebeperking
X	Jeugdzwemmen
Z	Medisch zwemmen

ADRESSEN VAN ZWEMBADEN

Zwembaden	Adres	Telefoonnummer
Bijlmerbad	Anton de Komplein 57	tel: 697 2501
Floraparkbad	Sneeuwbalweg 5	tel: 435 2120
Het Marnix	Marnixplein 1	tel: 524 6000
De Mirandabad	De Mirandalaan 9	tel: 252 4444
Sportfondsenbad Oost	Land van Cocagneplein 44	tel: 665 0811
Sloterparkbad	President Allendelaan 3	tel: 506 3506
Het Zuiderbad	Hobbemastraat 26	tel: 252 1390
Sportplaza Mercator	Jan van Galenstraat 315	tel: 618 8911

- Alle vermelde activiteiten en tijden onder voorbehoud van wijzigingen.
- Let op: In de zomervakantie hebben de meeste zwembaden een aangepast rooster. Voor meer informatie over het zomerrooster neemt u contact op met de zwembaden.

Geconstateerde wijzigingen graag doorgeven aan (een postzegel is niet nodig):

SportService Amsterdam
Activiteitenoverzicht zwembaden
Antwoordnummer 91000
1000 XA Amsterdam
T 020 251 8200
E sportservice@dmo.amsterdam.nl

Begin mei 2012 gaan de buitenbaden weer open, dit zijn:

Brediusbad	Spaarndammerdijk 306	1013 ZX Amsterdam
Flevoparkbad	Insulindeweg 1002	1095 DH Amsterdam
Floraparkbad	Sneeuwbalweg 5	1032 VS Amsterdam
De Mirandabad	De Mirandalaan 9	1079 PA Amsterdam
Sloterparkbad	Pres. Allendelaan 3	1064 GW Amsterdam

DE MIRANDABAD

De Mirandalaan 9

020 252 4442

Zondag	09.00 – 16.00	A	Banenzwemmen (25-mbad)
	09.00 – 16.00	C	Familiezwemmen (Rb-bad)
Maandag	07.00 – 09.00	A	Banenzwemmen (25-mbad)
	09.00 – 15.30	B	Recreatiezwemmen (Rb-bad)
	09.00 – 11.00	E	Baby-peuter-kleuterzwemmen, tijd afh. van leeftijd
	12.00 – 14.30	E	Spetterles vanaf 3 ½ jaar
	11.00 – 13.30	A	Banenzwemmen (25-mbad)
	16.30 – 19.00	A	Banenzwemmen (25-mbad)
	19.00 – 19.45	L	Aquasporten (Rb-bad)
	19.00 – 21.00	B	Recreatiezwemmen (Rb-bad)
	20.00 – 20.45	T	Slagverbetering
	20.00 – 22.00	A	Banenzwemmen (25-mbad)
Dinsdag	07.00 – 09.00	A	Banenzwemmen (25-mbad)
	09.00 – 12.00	B	Recreatiezwemmen (25-mbad)
	12.00 – 13.30	A	Banenzwemmen (25-mbad)
	13.00 – 15.15	U	Prive zwemles vanaf 4 jaar
	13.30 – 16.00	B	Recreatiezwemmen (25-mbad)
	16.00 – 19.00	A	Banenzwemmen (25-mbad)
	18.45 – 19.30	L	Aquasporten (Rb-bad)
	19.00 – 21.00	B	Recreatiezwemmen (Rb-bad)
	20.00 – 22.00	A	Banenzwemmen (25-mbad)
Woensdag	07.00 – 09.00	A	Banenzwemmen (25-mbad)
	09.00 – 11.00	B	Zwemmen alleen voor volw. (Rb-bad)
	11.00 – 12.15	Q	Seniorenzwemmen (Rb-bad)
	12.00 – 13.30	A	Banenzwemmen (25-mbad)
	12.15 – 18.00	B	Recreatiezwemmen (Rb-bad)
	16.30 – 18.30	A	Banenzwemmen (25-mbad)
	18.45 – 19.30	L	Aquasporten (Rb-bad)
	19.00 – 21.00	B	Recreatiezwemmen (Rb-bad)
	20.00 – 22.00	A	Banenzwemmen (25-mbad)
Donderdag	07.00 – 09.00	A	Banenzwemmen (25-mbad)
	08.45 – 09.30	G	Zwangerschapswemmen (Rb bad extra verwarmd)
	09.30 – 10.15	L+	Aquasporten
	09.00 – 11.00	E	Baby-peuter-kleuterzwemmen, tijd afh. van leeftijd
	10.15 – 11.00	D	Meer bewegen voor ouderen (Ondiep) (25-mbad)
	11.00 – 11.45	D	Meer bewegen voor ouderen (Diep) (25- mbad)
	12.00 – 14.30	E	Spetterles vanaf 3 ½ jaar
	12.00 – 13.30	A	Banenzwemmen (25-mbad)
	13.30 – 16.00	B	Recreatiezwemmen (25-mbad)
	16.00 – 18.30	A	Banenzwemmen (25-mbad)
	19.00 – 21.00	B	Recreatiezwemmen (Rb-bad)
	20.00 – 22.00	A	Banenzwemmen (25-mbad)
Vrijdag	07.00 – 09.00	A	Banenzwemmen (25-mbad)

	12.00 – 13.30	A	Banenzwemmen (25-mbad)
	13.30 – 16.00	B	Recreatiezwemmen (25-mbad)
	16.00 – 22.00	A	Banenzwemmen (25-mbad)
	19.00 – 21.00	B /K	Recreatiezwemmen (Rb-bad)+ Discozwemmen
Zaterdag	09.00 – 16.00	B	Recreatiezwemmen (Rb-bad)
	09.15 – 10.00	L	Aquasporten (Rb-bad)
	10.00 – 13.30	A	Banenzwemmen (25-mbad)
	13.30 – 16.00	B	Recreatiezwemmen (25-mbad)

Rb-bad = Recreatiebad, 25-mbad = 25 Meterbad

Informatie over deze doelgroepenactiviteiten kunt u vinden op www.mirandabad.nl

SPORTFONDSENBAD OOST

Land van Cocagneplein 44

020 665 0811

Zondag	08.30 – 09.45	J	Naaktzwemmen
	10.00 – 11.00	A	Banenzwemmen
	11.00 – 13.00	B	Spetterpret
Maandag	12.00 – 13.00	A	Banenzwemmen
	15.30 – 16.30	A	Banenzwemmen
	17.30 – 18.45	A	Banenzwemmen
	19.00 – 19.45	L	Aqua-robics/Jogging
	19.45 – 21.00	T	Zwemslagverbetering
	20.00 – 20.30	G	Zwangerschapszwemmen
	19.30 – 21.00	A	Banenzwemmen
Dinsdag	09.30 – 10.00	E	Baby/Peuterzwemmen (6 – 18 maanden)
	09.30 – 11.00	A	Banenzwemmen
	10.00 – 10.30	E	Baby/Peuterzwemmen (6 – 18 maanden)
	10.30 – 11.00	E	Baby/Peuterzwemmen (18 maanden – 4 jaar)
	11.00 – 12.00	D	Meer bewegen voor ouderen
	11.00 – 12.00	B	Spetterpret
	12.00 – 13.00	A	Banenzwemmen
	15.30 – 18.45	A	Banenzwemmen
Woensdag	07.30 – 10.00	W	Vroege vogels zwemmen
	10.30 – 12.00	H	Dameszwemmen
	11.15 – 12.00	L	Aquarobics (alleen dames)
	12.00 – 13.00	A	Banenzwemmen
	13.00 – 15.00	B	Spetterpret
	17.30 – 18.30	A	Banenzwemmen
	19.30 – 21.00	A	Banenzwemmen
Donderdag	09.30 – 10.00	E	Babyzwemmen (6 weken t/m 6 maanden)
	09.30 – 12.00	A	Banenzwemmen
	10.00 – 13.00	T	Zwemslagverbetering
	10.00 – 10.30	E	Baby/Peuterzwemmen (6 – 18 maanden)
	10.30 – 11.00	E	Baby/Peuterzwemmen (18 maanden – 4 jaar)
	11.00 – 12.00	D	Meer bewegen voor ouderen
	11.00 – 12.00	B	Spetterpret
	12.00 – 13.00	A	Banenzwemmen
	15.30 – 18.00	A	Banenzwemmen
Vrijdag	12.00 – 13.00	A	Banenzwemmen
	15.30 – 18.00	A	Banenzwemmen

	18.00 – 20.30	B	Spetterpret
	18.45 – 20.30	A	Banenzwemmen
Zaterdag	09.00 – 10.30	A	Banenzwemmen
	11.30 – 13.45	B	Spetterpret

Voor zwemlessen zie www.sportfondsenbadamsterdamoost.nl

SLOTERPARKBAD

Pres. Allendelaan 3
020 506 3506

Zondag	09.00 – 13.00	C	Familiezwemmen
	10.15 – 12.15	A	Banenzwemmen 50 meterbad geheel
	13.00 – 16.00	B	Recreatiezwemmen
Maandag	06.30 – 08.30	A	Banenzwemmen 50 meterbad 4 banen
	10.00 – 12.00	D, L+, Q	Senior Fit
	12.00 – 13.00	A	Banenzwemmen 50 meterbad geheel
	15.45 – 17.15	U	Zwemlessen
	19.00 – 21.00	H	Ladies Night
Dinsdag	06.30 – 08.30	A	Banenzwemmen 50 meterbad geheel
	10.00 – 12.00	D, L+, Q	Senior Fit
	12.00 – 13.00	A	Banenzwemmen 50 meterbad gehaal
	19.00 – 21.00	L	Swimba
	19.00 – 21.00	H	Ladies Night
	20.15 – 21.15	A	Banenzwemmen 25 m
	21.15 – 22.00	A	Banenzwemmen plus
Woensdag	06.30 – 08.30	A	Banenzwemmen 50 meterbad 4 banen
	09.00 – 09.30	E	Ouder en kind (0 – 1 jaar)
	09.30 – 10.00	E	Ouder en kind (1 jaar – 2 jaar)
	10.00 – 10.30	E	Ouder en kind (3 – 4 jaar)
	12.00 – 13.00	A	Banenzwemmen 50 meterbad geheel
	13.00 – 18.15	B	Recreatiezwemmen
	13.00 – 17.00	U	Zwemlessen
	18.30 – 21.15	L	Swimba
	20.15 – 21.15	A	Banenzwemmen 25 meterbad
	21.15 – 22.00	A	Banenzwemmen plus recreatiebad
Donderdag	06.30 – 08.30	A	Banenzwemmen 50 meterbad geheel
	10.00 – 12.00	D, L+, Q	Senior Fit
	12.00 – 13.00	A	Banenzwemmen 50 meterbad geheel
	15.45 – 17.15	U	Zwemlessen
	19.00 – 21.00	H,L	Ladies Night
	20.15 – 21.15	A	Banenzwemmen 25 m
	21.15 – 22.00	A	Banenzwemmen plus
Vrijdag	09.00 – 09.45	E	Ouder kind 0 – 12 mnd.
	09.45 – 10.30	E	Ouder kind 12 mnd. – 2 jaar
	10.30 – 11.15	E	Ouder kind 2 jaar – 3 jaar
	11.15 – 12.00	E	Ouder kind 3 jaar – 4 jaar
	10.00 – 12.00	D, L+, Q	Senior Fit
	12.00 – 13.00	A	Banenzwemmen
	12.00 – 13.00	P	Lunchzwemmen
	15.00 – 18.30	B	Recreatiezwemmen

	19.00 – 21.00	H, L	Ladies Night
	20.15 – 21.15	A	Banenzwemmen 25 meterbad
	21.15 – 22.00	A	Banenzwemmen plus recreatiebad
Zaterdag	09.00 – 12.00	B	Recreatiezwemmen
	11.15 – 13.15	A	Banenzwemmen 25 meterbad

Tijdens schoolvakanties geldt een aangepast rooster. Kijk op www.sloterparkbad.nl.

ZUIDERBAD

Hobbemastraat 26
020 252 1390

Zondag	10.00 – 15.30	A/B	Banenzwemmen / Recreatiezwemmen
	16.30 – 17.30	J	Naaktzwemmen
Maandag	07.00 – 18.00	A/B	Banenzwemmen / Recreatiezwemmen
	15.45 – 18.00	U	Zwemlessen 5 jr t/m 12 jr.(A diploma)
Dinsdag	07.00 – 09.00	A/B	Banenzwemmen/Recreatiezwemmen
	07.00 – 08.00	U	Zwemlessen 5 jr. t/m 12 jr. (B en C diploma)
	09.00 – 10.30	Q	Senioren 55+
	09.00 – 09.30	E	Baby/peuter/kleuter zwemmen
	09.15 – 09.45	G	Zwangerschap zwemmen
	09.30 – 10.00	E	Baby/peuter/kleuter zwemmen
	12.00 – 12.50	P	Lunchzwemmen
	14.30 – 22.00	A/B	Banenzwemmen/Recreatiezwemmen
	15.45 – 18.00	U	Zwemlessen 5 jr. t/m 12 jr.(A diploma)
	19.00 – 19.45	U	Zwemlessen 13 jr en ouder (A diploma)
	19.45 – 20.30	U	Zwemlessen 13 jr en ouder (A diploma)
	20.30 – 21.15	U	Zwemlessen 13 jr en ouder (A diploma)
Woensdag	07.00 – 09.00	A/B	Banenzwemmen/Recreatiezwemmen
	09.00 – 09.50	L	Aquajogging
	10.00 – 12.00	H/Q	Seniorenzwemmen dames (18+) heren (55+)
	12.00 – 22.00	A/B	Banenzwemmen/Recreatiezwemmen
Donderdag	07.00 – 09.00	A/B	Banenzwemmen/Recreatiezwemmen
	07.00 – 08.00	U	Zwemlessen 5 jr. t/m 12 jr.(A diploma)
	12.00 – 18.00	A/B	Banenzwemmen/Recreatiezwemmen
	15.45 – 18.00	U	Zwemlessen 5 jr. t/m 12 jr.(A diploma)
	19.15 – 20.00	L	Aquajogging
	20.00 – 22.00	A/B	Banenzwemmen/Recreatiezwemmen
	20.15 – 21.00	U	Zwemlessen 13 jr en ouder (B en C diploma)
Vrijdag	07.00 – 22.00	A/B	Banenzwemmen/Recreatiezwemmen
	15.45 – 18.00	U	Zwemlessen 5 jr. t/m 12 jr.(A diploma)
Zaterdag	08.00 – 15.15	A/B	Banenzwemmen/Recreatiezwemmen
	08.15 – 09.00	U	Zwemlessen 5 jr. t/m 12 jr. (B en C diploma)
	09.00 – 09.45	U	Zwemlessen 5 jr. t/m 12 jr. (B en C diploma)
	09.45 – 10.30	U	Zwemlessen 5 jr. t/m 12 jr. (B en C diploma)
	10.30 – 11.15	U	Zwemlessen 5 jr. t/m 12 jr. (B en C diploma)

Tijdens het leszwemmen kunt u geen gebruik maken van de duikplank.
Informatie over zwemlessen op www.zuid.amsterdam.nl.

FLORAPARKBAD

Sneeuwbalweg 5

020 435 2120

Zondag	10.30 – 13.00	C	Familiezwemmen
	13.00 – 15.00	B	Recreatiezwemmen (instr. en 25m bad)
Maandag	07.00 – 13.00	A	Banenzwemmen rustig zwemmen (25m bad)
	07.00 – 09.00	B	Recreatiezwemmen (instr.)
	09.15 – 10.00	L	Aqua-robics (bew. bodem)
	09.30 – 11.30	E	Baby-peuterzwemmen
	10.15 – 11.00	L	Aquajogging
	13.15 – 14.00	U	Dames zwemlessen
	13.00 – 15.00	A	Banenzwemmen dames (25m bad)
	14.00 – 14.45	U	Dames zwemlessen
Dinsdag	12.00 – 13.00	P	Lunchzwemmen
	19.00 – 21.00	B	Recreatiezwemmen (25m bad)
	19.30 – 20.15	L	Aqua-robics
	21.00 – 22.15	A	Banenzwemmen rustig zwemmen (25m bad)
Woensdag	07.00 – 12.00	A	Banenzwemmen rustig zwemmen (25m bad)
	07.00 – 08.30	A	Banenzwemmen rustig zwemmen (instr.)
	11.30 – 12.30	A	Banenzwemmen rustig zwemmen (instr.)
	09.00 – 09.45	L	Aqua-jogging
	09.30 – 10.00	L	Fit & Fun
	10.00 – 10.30	L	Fit & Fun
	10.30 – 11.15	L	Aqua-robics
	12.00 – 14.30	B	Recreatiezwemmen (25m bad)
	12.30 – 14.30	B	Recreatiezwemmen (instr.)
	19.30 – 20.15	L	Aqua-jogging
	19.45 – 21.15	A	Banenzwemmen rustig zwemmen (25m bad)
	20.15 – 21.00	L	Aqua-combiles
Donderdag	12.00 – 13.00	P	Lunchzwemmen
Vrijdag	07.00 – 13.00	A	Banenzwemmen rustig zwemmen (25m bad)
	13.00 – 15.45	B	Recreatiezwemmen (25m bad)
	19.30 – 21.30	B	Recreatiezwemmen (25m bad)
Zaterdag	08.30 – 10.30	E	Baby-peuterzwemmen
	08.30 – 10.30	A	Banenzwemmen rustig zwemmen (25m bad)
	12.45 – 13.45	A	Banenzwemmen rustig zwemmen (instr.)

Instr. = instructiebad

Voor meer informatie: www.floraparkbad.amsterdam.nl

BIJLMERBAD

Anton de Komplein 157

020 697 2501

E bijlmersportcentrum@optisport.nl

Zondag	10.00 – 12.00	A	Banenzwemmen
	10.00 – 12.00	C	Familiezwemmen
	12.00 – 15.30	B	Recreatiezwemmen
	15.30 – 17.00	A	Banenzwemmen
	15.30 – 17.00	K	Discozwemmen

Maandag	08.00 – 09.30	A	Banenzwemmen
	12.10 – 12.50	P	Lunchzwemmen
	19.00 – 22.00	L	Aqualessen
	20.15 – 22.00	A	Banenzwemmen
Dinsdag	08.00 – 09.30	A	Banenzwemmen
	10.00 – 12.00	D	Meer bewegen voor ouderen
	10.00 – 12.00	E	Baby-/peuterzwemmen
	12.10 – 12.50	P	Lunchzwemmen
	20.45 – 22.00	A	Banenzwemmen
Woensdag	12.10 – 12.50	P	Lunchzwemmen
Donderdag	08.00 – 09.30	A	Banenzwemmen
	10.00 – 12.00	D	Meer bewegen voor ouderen
	12.10 – 12.50	P	Lunchzwemmen
	19.30 – 22.00	A	Banenzwemmen
Vrijdag	08.00 – 09.30	A	Banenzwemmen
	12.10 – 12.50	P	Lunchzwemmen
	19.00 – 22.00	L	Aqualessen
	20.15 – 22.00	A	Banenzwemmen
Zaterdag	10.00 – 12.00	A	Banenzwemmen
	13.00 – 17.00	A	Banenzwemmen

Voor meer informatie: www.optisport.nl/bijlmersportcentrum

SPORTPLAZA MERCATOR

Jan van Galenstraat 315
020 618 8911

Zondag	09.00 – 11.00	A	Banenzwemmen
	09.00 – 09.45	E	Babyzwemmen (8 weken tot lopen)
	09.45 – 10.30	E	Baby-peuterzwemmen (lopen tot 3 jaar)
	10.30 – 11.15	E	Peuterzwemmen (3 tot 4 jaar)
	11.00 – 14.00	B	Recreatiezwemmen
Maandag	12.00 – 13.00	A	Banenzwemmen
	15.45 – 18.45	U	Zwemlessen
	19.00 – 21.00	A	Banenzwemmen
	19.15 – 20.00	L	Club Aquarobics
	19.30 – 20.15	L	Club Aqua Cycling
	20.15 – 21.00	L	Club Aqua Joggen
	20.15 – 21.00	L	Club Aqua Cycling
	21.00 – 21.45	O	Conditiezwemmen
Dinsdag	07.00 – 11.00	A	Banenzwemmen
	09.00 – 09.45	E	Babyzwemmen (8 weken tot lopen)
	09.45 – 10.30	E	Baby-peuterzwemmen (lopen tot 3 jaar)
	10.30 – 11.15	E	Peuterzwemmen (3 tot 4 jaar)
	11.15 – 12.00	L+	Fifty Fit
	12.00 – 13.00	A	Banenzwemmen
	13.00 – 15.15	A/H	Banenzwemmen alleen dames
	13.15 – 14.00	U/H	Zwemlessen alleen dames
	14.00 – 14.45	L/H	Club Aqua Varia alleen dames

	15.45 – 18.45	U	Zwemlessen
	19.15 – 20.00	L	Aqua Zumba
	20.15 – 21.00	L	Club Aqua Cycling
Woensdag	12.00 – 13.00	A	Banenzwemmen
	13.00 – 14.30	U	Zwemlessen
	15.45 – 18.00	U	Zwemlessen
	18.15 – 19.15	Z	Hydrorelaxatie
	19.15 – 20.00	G	Zwangerschapswemmen
	19.30 – 21.00	A	Banenzwemmen
	19.30 – 20.15	L	Club Aqua Cycling
	20.15 – 21.00	L	Club Aqua Cycling
Donderdag	07.00 – 11.00	A	Banenzwemmen
	09.00 – 09.45	E	Babyzwemmen (8 weken tot lopen)
	09.45 – 10.30	E	Baby-peuter (lopen tot 3 jaar)
	10.30 – 11.15	E	Baby-peuter (3-4 jaar)
	11.15 – 12.00	L+	Fifty Fit
	12.00 – 13.00	A	Banenzwemmen
	15.45 – 18.45	U	Zwemlessen
	18.00 – 18.45	L	Club Aquarobics
	19.00 – 21.00	A	Banenzwemmen
	19.15 – 20.00	L	Club Aqua Cycling
	20.15 – 21.00	L	Club Aquajoggen
Vrijdag	09.00 – 13.00	A	Banenzwemmen
	09.00 – 09.45	L	Club Aqua Cycling
	10.15 – 11.00	L	Club Aqua jogging
	11.15 – 12.00	L+	Fifty Fit
	15.45 – 18.45	U	Zwemlessen
Zaterdag	08.45 – 12.00	U	Zwemlessen
	09.00 – 09.45	E	Babyzwemmen (8 weken tot lopen)
	09.45 – 10.30	E	Baby-peuter (lopen tot 3 jaar)
	10.30 – 11.15	E	Baby-peuter (3-4 jaar)
	12.00 – 13.00	A	Banenzwemmen
	14.30 – 16.00	B	Recreatiezwemmen

Voor meer informatie: www.sportplazamercator.nl

HET MARNIX

Marnixplein 1
020 524 6000

Zondag	07.00 – 08.30	A	Banenzwemmen (wedstrijdbad)
	07.00 – 08.30	B	Recreatiezwemmen (instructiebad)
	09.00 – 12.00	A/B	Recreatie- en banenzwemmen (wedstrijdbad)
	12.30 – 15.00	X	Recreatiezwemmen jeugd (wedstrijdbad)
	12.30 – 15.00	X	Recreatiezwemmen jeugd (instructiebad)
	15.30 – 17.00	A	Banenzwemmen (wedstrijdbad)
	18.00 – 20.00	A	Banenzwemmen (wedstrijdbad)
	18.00 – 20.00	B	Recreatiezwemmen (instructiebad)
Maandag	07.00 – 10.00	A	Banenzwemmen (wedstrijdbad)
	07.00 – 08.30	V	Functie Beperking (instructiebad)
	11.00 – 11.45	B	Recreatief Ouder & Kind (instructiebad)
	11.45 – 12.45	A	Banenzwemmen (wedstrijdbad)

	11.45 – 12.45	B	Recreatiezwemmen 16 + (instructiebad)
	14.45 – 17.00	A	Banenzwemmen halfbad (wedstrijdbad)
Dinsdag	07.00 – 12.45	A	Banenzwemmen (wedstrijdbad)
	14.45 – 17.15	A	Banenzwemmen halfbad (wedstrijdbad)
	19.00 – 20.00	O	Uurtje duur (wedstrijdbad)
	19.00 – 19.45	L	Aquajoggen (instructiebad)
	20.00 – 20.45	L	Aquarobics (instructiebad)
	20.00 – 22.45	A	Banenzwemmen (wedstrijdbad)
	21.00 – 22.45	J	Naturistenzwemmen (instructiebad)
Woensdag	07.00 – 08.30	A	Banenzwemmen (wedstrijdbad)
	09.00 – 11.30	Q	Senioren Fifty Fit vrijzwemmen (wedstrijdbad)
	09.00 – 09.45	Q	Fifty Fit Lesblok (instructiebad)
	10.00 – 10.45	Q	Fifty Fit Lesblok (instructiebad)
	11.00 – 11.45	Q	Fifty Fit Lesblok (instructiebad)
	11.45 – 12.45	B	Recreatief 16+ met baan (instructiebad)
	11.45 – 12.45	A	Banenzwemmen (wedstrijdbad)
	13.00 – 14.45	X	Jeugdzwemmen (wedstrijdbad)
	13.00 – 14.45	X	Jeugdzwemmen zonder diploma (instructiebad)
	16.00 – 17.15	A	Banenzwemmen half bad (wedstrijdbad)
	18.30 – 19.15	L	AquaBBB (instructiebad)
	19.00 – 20.00	O	Uurtje Duur (wedstrijdbad)
	19.30 – 20.15	L	Aquajoggen (instructiebad)
	20.30 – 21.30	L	Aquabalance (instructiebad)
	21.00 – 22.45	A	Banenzwemmen (wedstrijdbad)
	21.30 – 22.45	B	Recreatiezwemmen (instructiebad)
Donderdag	07.00 – 10.00	A	Banenzwemmen (wedstrijdbad)
	07.00 – 08.30	V	Functie Beperking (instructiebad)
	11.00 – 11.45	B	Recreatiezwemmen ouder en kind (instructiebad)
	11.45 -12.45	B	Recreatief zwemmen 16+ met baan (instructiebad)
	11.45 – 12.45	A	Banenzwemmen (wedstrijdbad)
	15.30 – 17.15	A	Banenzwemmen half bad (wedstrijdbad)
	20.00 – 20.45	L	Aquarobics (instructiebad)
Vrijdag	07.00 – 08.30	A	Banenzwemmen (wedstrijdbad)
	10.00 – 11.00	L	Aquamove (wedstrijdbad)
	11.00 – 11.45	G	Zwangerschapszwemmen (instructiebad)
	11.45 – 17.15	A	Banenzwemmen (wedstrijdbad)
	11.45 – 12.45	B	Recreatiezwemmen ouder en kind (instructiebad)
	19.00 – 20.00	D	Fifty Fit (instructiebad)
Zaterdag	07.00 – 08.30	A	Banenzwemmen (wedstrijdbad)
	07.00 – 08.30	B	Recreatiezwemmen (instructiebad)
	10.00 – 10.45	L	Aquajoggen (wedstrijdbad)
	10.30 – 12.30	E	Functiebeperking (instructiebad)
	12.00 – 14.15	A	Banenzwemmen halfbad (wedstrijdbad)
	15.00 – 15.45	T	Slagverbetering (wedstrijdbad)
	16.00 – 17.00	O	Uurtje duur (wedstrijdbad)
	18.00 – 20.00	A	Banenzwemmen (wedstrijdbad)
	18.00 – 20.00	B	Recreatiezwemmen (instructiebad)

Voor meer informatie: www.hetmarnix.nl

DE AMSTERDAMSE ZWEMVERENIGINGEN

Vereniging	Contactpersoon	Meer informatie
A.R.B.	P.S. de Boer	0255 519 347
De Dolfijn	P.Louwers	www.dedolfijn.com
D.J.K./ZAR	A. Greeve	www.djk-zar.nl
D.O.K.	J.M. de Witt	www.zwemvereniging-dok.nl
Kon.A.Z. 1870	F. Glasmeier	www.konaz1870.nl
Saltor	C. Jongejans-Thijs	www.saltor.nl
De Watervrienden	L. Bout	www.watervriendenamsterdam.nl
Het Y	A. Bevelander	www.het-y.nl
Z.N.A.	I. Reurings-Postma	www.zna.web-log.nl
Upstream Amsterdam	W. van den Broek	www.upstreamamsterdam.nl
De Waterlelie	S. Yüce	www.zvdewaterlelie.nl
Gay Swim Amsterdam	P. Vlok	www.gayswimamsterdam.nl
Amsterdam Reddings Brigade	M. Huibers	www.rtamsterdam.nl
Spons A.S.Z.V.	R. Koopman	www.aszvspons.nl
J.A.W.S.	F. van Heemst	www.jawswaterpolo.nl
Tijgertje	J. Eisfeld	www.tijgertje.nl

ALGEMENE INFORMATIE

Koninklijke Nederlandse Zwembond
www.knzb.nl



Gemeente Amsterdam

SportService

Dit is een uitgave van:

**SportService Amsterdam
Postbus 46
1000 AA Amsterdam**

T. 020 251 8200

F. 020 251 8204

E. sportservice@dmo.amsterdam.nl

I. www.sport.amsterdam.nl

- **Verhuur van sportaccommodaties: 020 552 3339**
- **Online sporthalverhuur: www.sport.amsterdam.nl**
- **Verhuur sport- en spelmateriaal: 020 251 8225**
- **Informatie over verenigingssport**
- **Verenigingsadviseurs**
- **Organisatie van grootstedelijke evenementen**
- **Stimulering aangepast sporten**
- **Sportstimulering Primair Onderwijs**
- **JUMP-in**
- **Topscore**
- **Combinatiefuncties**
- **Subsidies**