



# Golfbad Oss

## VITAAAL 55+



### Algemene informatie:

Golfbad Oss biedt voor iedereen van 55+ de gelegenheid om op speciale zwemtijden te komen sporten / zwemles te volgen. Deelname aan de aangeboden les is geheel vrijblijvend, het is ook mogelijk om het hele uur of een deel ervan zelfstandig baantjes te zwemmen.

Onze lessen worden verzorgd door een gediplomeerd instructeur en de opdrachten tijdens de les kunnen op eigen niveau worden uitgevoerd. Er wordt gebruik gemaakt van diverse materialen, zoals ballen, plankjes of halters. Samen werken we aan het verbeteren of in stand houden van de conditie en ongemerkt ook aan mobiliteit, balans en lenigheid. Sporten in het water stimuleert de doorbloeding, ontspant de spieren en de kans op blessures is veel kleiner. De lessen worden gegeven in borstdiep en diep water. Op de lestijden van Vitaal 55+ kan er géén gebruik worden gemaakt van de stoomcabine, whirlpool, etc.



### Lestijden Vitaal 55+:

Maandag	9.00 -	
10.00 uur	Recreatie	
bad, 29,5°C		
Maandag	11.00 - 12.00 uur	Lesbad, 28,5°C
Dinsdag	15.00 - 16.00 uur	Lesbad, 28,5°C
Dinsdag	17.00 - 18.00 uur	Recreatie bad, 29,5°C
Woensdag	9.00 - 10.00 uur	Recreatie bad, 29,5°C / Lesbad, 28,5°C
Woensdag	11.00 - 12.00 uur	Lesbad, 28,5°C
Vrijdag	9.00 - 10.00 uur	Recreatie bad, 29,5°C / Lesbad, 28,5°C

## Regels voor deelname:

- Legitimatie is verplicht bij inschrijving.
- Zwemmen op één vast uur in de week.
- Verzuimde lessen kunnen niet worden ingehaald op een ander lesuur.

Er zijn geen lessen tijdens de schoolvakanties en op feestdagen, overzicht

1 <sup>e</sup> halfjaar 2019:	- Carnavalsvakantie:	4 t/m 8 maart 2019
	- Meivakantie:	22 april t/m 3 mei 2019
	- Hemelvaartsdag:	30 mei 2019
	- 2e Pinksterdag	10 juni 2019
	- Zomervakantie:	8 juli t/m 16 augustus 2019

## Tarieven:

Lidmaatschap Vitaal 55+ half jaar:	€ 55,00
Borg zwempas (eenmalig bij inschrijving)	€ 10,00
Administratiekosten (eenmalig bij inschrijving)	€ 3,40
Vitaal 55+ dalurenabonnement*	€ 57,50

\*Dit abonnement is alleen mogelijk i.c.m. een Vitaal 55+ lidmaatschap

Aanmelden kan op elk gewenst moment bij onze kassa of vraag eerst een gratis proefles aan.

## Vitaal 55+ dalurenabonnement:

Als u een Vitaal 55+ abonnement heeft, is het ook mogelijk om een extra dalurenabonnement aan te schaffen. U koopt bij de kassa van het Golfbad een extra abonnement voor € 57,50 per seizoen. U kunt tijdens de daluren ook gebruik maken van de glijbanen, whirlpool en stoomcabines (uitgezonderd tijdens de tijden voor het banen zwemmen).

## Vitaal 55+ dalurenabonnement recreatief zwemmen:

Deelnemers kunnen tijdens de daluren één keer per dag zwemmen.

Maandag	10.00 - 17.00 uur	19.30 - 22.00 uur
Dinsdag	10.00 - 17.00 uur	19.30 - 22.00 uur
Woensdag	10.00 - 17.00 uur	19.30 - 22.00 uur
Donderdag	10.00 - 17.00 uur	19.30 - 22.00 uur
Vrijdag	10.00 - 15.30 uur	

In de zomervakantie is er geen recreatief zwemmen. In de overige schoolvakanties, kunt u met uw abonnement alleen tijdens de avonduren (19.30 - 22.00 uur) komen zwemmen.

## Vitaal 55+ dalurenabonnement banen zwemmen:

Tijdens deze zwemtijden kan er géén gebruik worden gemaakt van de glijbanen, whirlpool en de stoomcabines.

Dinsdag	19.00 - 19.30 uur (entree tot 19.10 uur)
Woensdag	7.00 - 8.30 uur
Woensdag	18.30 - 19.30 uur (entree tot 19.00 uur)
Vrijdag	7.00 - 8.30 uur

In de zomervakantie is er geen banen zwemmen. In de overige schoolvakanties, kunt u met uw abonnement ook op deze tijden zwemmen.