



## Vier weken onbeperkt aquasporten & banenzwemmen!

**Sport je slank & voel je fit voor  
slechts € 29,95 in 4 weken!**

Inclusief voedingsadvies & Trainingsschema's voor  
banenzwemmen.

In de hele maand  
januari kunt u de  
Sport & Fit-kaart  
kopen bij de receptie  
van Sportcentrum  
De Koploper.



### Extra actie!

Bij aankoop van de Sport & Fit-kaart ontvangt u een tas met badslippers, trainingsschema's voor banenzwemmen, informatie over de nieuwe doelgroep Aqua Slank en een stempelkaart. Zorg dat u de stempelkaart binnen vier weken vol krijgt en tegen inlevering van een volle stempelkaart ontvangt u een leuke korting bij aanschaf van een lidmaatschap aquasport of banenzwemabonnement.

Kijk voor openingstijden op de achterzijde van deze flyer. De actuele openingstijden vindt u op onze website [www.de-koploper](http://www.de-koploper).  
De kaart kunt u kopen vanaf 2 januari t/m 31 januari 2012 en is 4 weken geldig vanaf het moment van aankoop.

**Sportcentrum De Koploper**  
Badweg 21  
8223 PA Lelystad  
T (0320) 285 385  
I [www.de-koploper.nl](http://www.de-koploper.nl)

**Aanschaf kaart en polsbandje**  
Bij aankoop van de Sport & Fit-kaart schaft u een polsbandje aan. De kosten hiervan zijn € 10,00 (€ 7,45 borg + € 2,55 administratiekosten).  
De borg ontvangt u terug wanneer u het polsbandje inlevert.

## **AQUASPORTEN**

---

### **maandag**

09.45 uur	Aquavaria	Instructiebad
18.45 uur	Aquajoggen	Doelgroepenbad
18.45 uur	Hydrospinning	Instructiebad
19.30 uur	Aquajoggen	Instructiebad
20.15 uur	Aquavaria	Instructiebad

### **dinsdag**

09.45 uur	Fifty-Fit	Recreatiebad
19.30 uur	Aquajoggen	Instructiebad
19.30 uur	Hydrospinning	Recreatiebad
20.15 uur	Aqua High Energy	Instructiebad

### **woensdag**

08.00 uur	Aquajoggen	Instructiebad
09.45 uur	Aquajoggen	Instructiebad
18.45 uur	Aqua High Energy	Instructiebad
19.30 uur	Aqua Slank	Instructiebad <b>Nieuw</b>
20.15 uur	Aqua High Energy	Instructiebad

### **donderdag**

19.30 uur	Aquavaria	Instructiebad
19.30 uur	Hydrospinning	Recreatiebad
20.15 uur	Aqua Balance	Doelgroepenbad <b>Nieuw (start 12 januari 2012)</b>
20.15 uur	Full Body Fitness	Instructiebad
20.15 uur	Hydrospinning	Recreatiebad

### **vrijdag**

09.45 uur	Aqua Aerobics	Recreatiebad
12.00 uur	Fifty-Fit	Doelgroepenbad

## **BANENZWEMMEN**

---

### **Recreatiebad**

maandag t/m vrijdag 07.00 – 08.15 uur

### **Wedstrijdbad**

maandag, woensdag & vrijdag 07.00 – 08.15 uur

10.30 – 13.00 uur

dinsdag & donderdag

07.00 – 10.00 uur

12.00 – 13.00 uur

maandag, dinsdag, donderdag & vrijdag

15.00 – 15.45 uur

maandag

21.00 – 22.00 uur

### **Instructiebad**

dinsdag, woensdag & donderdag 21.00 – 22.00 uur

dinsdag & donderdag 18.45 – 19.30 uur

zondag 10.00 – 11.00 uur

### **Doelgroepenbad**

maandag, dinsdag & donderdag 21.00 – 22.00 uur

## **FITNESS & ZWEMMEN**

---

### **Wedstrijdbad**

maandag, woensdag & vrijdag van 10.30 tot 13.00 uur

dinsdag en donderdag van 8.30 tot 10.00 uur & van 12.00 tot 13.00 uur

maandag, dinsdag, donderdag & vrijdag van 15.00 tot 15.45 uur

### **Instructiebad**

dinsdag en donderdag van 18.45 tot 19.30 uur

zondag van 10.00 tot 11.00 uur