

## Het aanbod beweegactiviteiten voor onze leden

### Hydrotherapie (in groepsverband)

**Zwembad Zuidwester Dienstencentrum, P.J. Blikstraat 1-3, 3201 PL Spijkenisse**

Hydrotherapie (bewegen in warm water onder leiding van een bewegingsagoog) in een zwembad met een beweegbare bodem, waardoor ook rolstoel gebonden en motorisch beperkte mensen kunnen deelnemen. Eerst een kwartier vrij zwemmen (warming up), dan volgt de therapie van 30 minuten en vervolgens nog een kwartier vrij zwemmen. Het water is circa 33 graden.

#### Er zijn zes groepen:

maandag	14.45 – 15.45 uur en 15.45 – 16.45 uur
dinsdag	15.30 – 16.30 uur
woensdag	08.45 – 09.45 uur en 15.45 – 16.45 uur
vrijdag	08.30 – 09.30 uur

### Combinatie van zaaloefentherapie en hydrotherapie (in groepsverband)

**Delta Sportcentrum, Industriestraat 4, 3201 VD Spijkenisse**

Eerst een half uur zaaloefeningen, gevolgd door een half uur hydrotherapie in verwarmd zwembad van circa 33 graden. Het zwembad heeft geen beweegbare bodem en deelnemers moeten een trap op en af kunnen.

#### Er zijn vier groepen:

Een combigroep op maandag tussen 10.00 – 11.00 uur  
Alleen hydrotherapie op maandagmiddag tussen 14:00 – 15:00 uur  
Een combigroep op dinsdag tussen 11:00 – 12:00 uur  
Een combigroep op donderdag tussen 11.00 – 12.00 uur.

Deelnemers betalen, zowel voor de hydrotherapie bij de Zuidwester als voor de combinatie van zaaloefeningen en hydrotherapie bij Delta, slechts € 4,00 per keer, bij vooruitbetaling per kwartaal te voldoen. De eerste 3 lessen (proef)lessen zijn gratis, voor wie niet eerder heeft deelgenomen aan de hydrotherapie of de combinatie van zaaloefeningen en hydrotherapie. Informatie: Ans van Gool, telefoon 06 – 4818 4818 of via e-mail: [hydro.rpvspijkenisse@gmail.com](mailto:hydro.rpvspijkenisse@gmail.com)

### Wellness- en sportactiviteiten van Delta Sportcentrum

Leden kunnen, met 20% korting, individueel gebruik maken van de wellness- en sportactiviteiten van Delta Sportcentrum: fitness, alle work-outs (Zumba, Cycle, Boxing, 50+, Yoga en Totaal), sauna en zwembad. Informatie Delta Sportcentrum, 0181 - 613969, of via [www.deltasportcentrum.nl](http://www.deltasportcentrum.nl)