

Het aanbod beweegactiviteiten voor onze leden.

Hydrotherapie Zuidwester (in groepsverband)

Locatie: Zwembad Zuidwester Dienstencentrum,
P.J. Blikstraat 1 – 3, 3201 Spijkenisse

Hydrotherapie (bewegen in warm water onder begeleiding 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. De watertemperatuur is circa 33 graden.

Er zijn 4 groepen:

Maandag: 14.15 - 15.15 uur en 15.15 – 16.15 uur
Dinsdag: 15.30 - 16.30 uur
Woensdag: 15.30 - 16.30 uur

Voor informatie kunt u contact opnemen met:

Marjan van Essen, Telefoon: 06 – 12 62 22 19
e-mail: hydro.rpvspijkenisse2@gmail.com

Combinatie van zaal oefentherapie en hydrotherapie Deltasport (in groepsverband)

Locatie: Delta Sportcentrum, Industriestraat 4, 3201 VD Spijkenisse

- Combi zaal/hydrotherapie: eerst een half uur zaal oefeningen, gevolgd door een half uur hydrotherapie.

- Hydrotherapie: een uur beweegoefeningen in verwarmd water.

De watertemperatuur is circa 33 graden.

Het zwembad heeft geen beweegbare bodem en de deelnemers moeten een trap op/af kunnen.

Er zijn 6 groepen:

Combi zaal/hydrotherapie:

Maandag: 10.00 – 11.00 uur
Dinsdag: 11.00 – 12.00 uur
Donderdag: 11.00 – 12.00 uur

Hydrotherapie:

Maandag: 14.00 – 15.00 uur
Donderdag: 13.00 – 14.00 uur en 14.00 – 15.00 uur

Voor informatie kunt u contact opnemen met:

Bertha van der Wal-Jansen
Telefoon: 06 – 11 99 51 64,
e-mail: ledenadm.rpvspijkenisse@gmail.com

Deelnemers betalen zowel voor de hydrotherapie bij de Zuidwester als voor de combi zaal/hydrotherapie en hydrotherapie bij Delta Sportcentrum € 5,00 per keer, bij vooruitbetaling per kwartaal te voldoen. De eerste 3 (proef) lessen zijn gratis, voor wie niet eerder heeft deelgenomen aan de hydrotherapie of de combi zaal/hydrotherapie.

Wellness- en sportactiviteiten van Delta Sportcentrum.

Leden (RPV) 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 – 61 39 69 of via www.deltasportcentrum.nl