



## Zwemgroepen Noord-Holland Noord

Beverwijk Maandagmiddag van 13.30 – 14.30 uur

Sportfondsenbad Kuikensweg 84 Beverwijk

Een ieder doet mee op zijn/haar eigen niveau. De kosten van 10 badenkaart € 58,60 per los kaartje is € 6,50. Na afloop wordt er gezamenlijk een kopje koffie / thee gedronken.

Informatie / aanmelden: Toos Ploegaert tel: 06-45606799 / 06-10931290 Ada Schoen 072-5336395

E-mail: [longpuntbeverwijk@longfonds.nl](mailto:longpuntbeverwijk@longfonds.nl)

---

Den Helder

Voor Informatie en of aanmelden bel met :

Marga van der Heetkamp tel: 0223-619419 / 06-42721962

E-mail: [astmafonds-dh@hotmail.com](mailto:astmafonds-dh@hotmail.com)

---

Hoorn Dinsdag van 11.15 -12.00 uur

Zwembad de Waterhoorn Holenweg 14 e Hoorn

De groep wordt begeleid door Karin die past haar oefeningen aan op onze mogelijkheden. Een ieder doet mee op zijn eigen niveau. Zwemmen met zuurstof is mogelijk.

Kosten € 4,80 per keer. Na afloop drinken we gezamenlijk een kopje koffie / thee.

Informatie / aanmelden: Astrid Blom tel: 0229-275756 / 06-30632792

E-mail: [aafjeblom@gmail.com](mailto:aafjeblom@gmail.com)

---

Alkmaar Donderdag van 10.00 - 11.00 uur. Zwemgroep Medisch Fit zwemmen

Georganiseerd door : Alkmaar Sport NV tel: 072-5489310

Zwembad De Hout Sportlaan 1 Alkmaar.

Heeft u een medische beperking en wilt u graag zwemmen? Na een gezamenlijke warming-up zal, er na eigen keuze, in opdrachten getraind worden in diep of ondiep water. Het doel is het vergroten van de algehele weerstand.

Heeft u vragen of wilt u mee sporten? Neem contact op met 072-5489297 (dagelijks van 9.00-12.00 uur), of mail naar [sportvitaal@alkmaarsport.nl](mailto:sportvitaal@alkmaarsport.nl).

Of met Annemarie Schouten 072- 5613033 email: [annemarie.morch@planet.nl](mailto:annemarie.morch@planet.nl)

Ieder doet mee op zijn/haar niveau. Voor 14 lessen aquavaria of aquajogging betaalt u € 55,00.

---

Bij alle zwembaden mag u de eerste keer gratis meezwemmen!