



## 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 € 63,00 .  
Los kaartje is € 7,00. 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

Aquavitaal in het 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. Geen last van chloor. Zwemmen met zuurstof is mogelijk.

Kosten € 5,40 per keer. 12 rittenkaart kost € 54,00

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!