ZWEMBAD 'T ROSCO

INFOBROCHURE

WELKOM!

BELANGRIJKE WEETJES:

INKOM

- **Neem steeds je identiteitskaart mee bij een bezoek aan het zwembad.**
  Als inwoner van Ronse, Celles of Frasnes kan je zo genieten van de voordeeltarieven bij aankoop van een toegangsticket of een meerbeurtenkaart. Inwoners van Ronse genieten ook van het voordeeltarief bij inschrijving voor één van onze zwemactiviteiten, zwem– of aqualessen.
- **Behalve voor dagtickets, wordt er voor de toegangsbandjes (meerbeurtenkaarten, zwem– en aqualessen), een waarborg van €5 per bandje aangerekend.**
- **Alle zwembeurten geven recht op 2u30 zwemplezier.**
  Uit– en aankleedtijd inbegrepen.
- **Alle toegangsbandjes zijn strikt persoonlijk.**
- **1 meerbeurtenkaart kan gebruikt worden door max. 2 gezinsleden binnen dezelfde prijsklasse, wonende op hetzelfde adres. (= 2 bandjes)**
- **1 gezinskaart kan gebruikt worden door alle leden van het gezin die op hetzelfde adres gedomicilieerd zijn, ongeacht de prijsklasse.**

INSCHRIJVINGEN LESSENREEKSEN

Inschrijven voor alle zwem– en aqualessen kan vanaf 16 september, 19 u.
via de webshop van stad Ronse (webshopronse.recreatex.be)

Alle lessen zullen aanvangen vanaf 1 oktober.

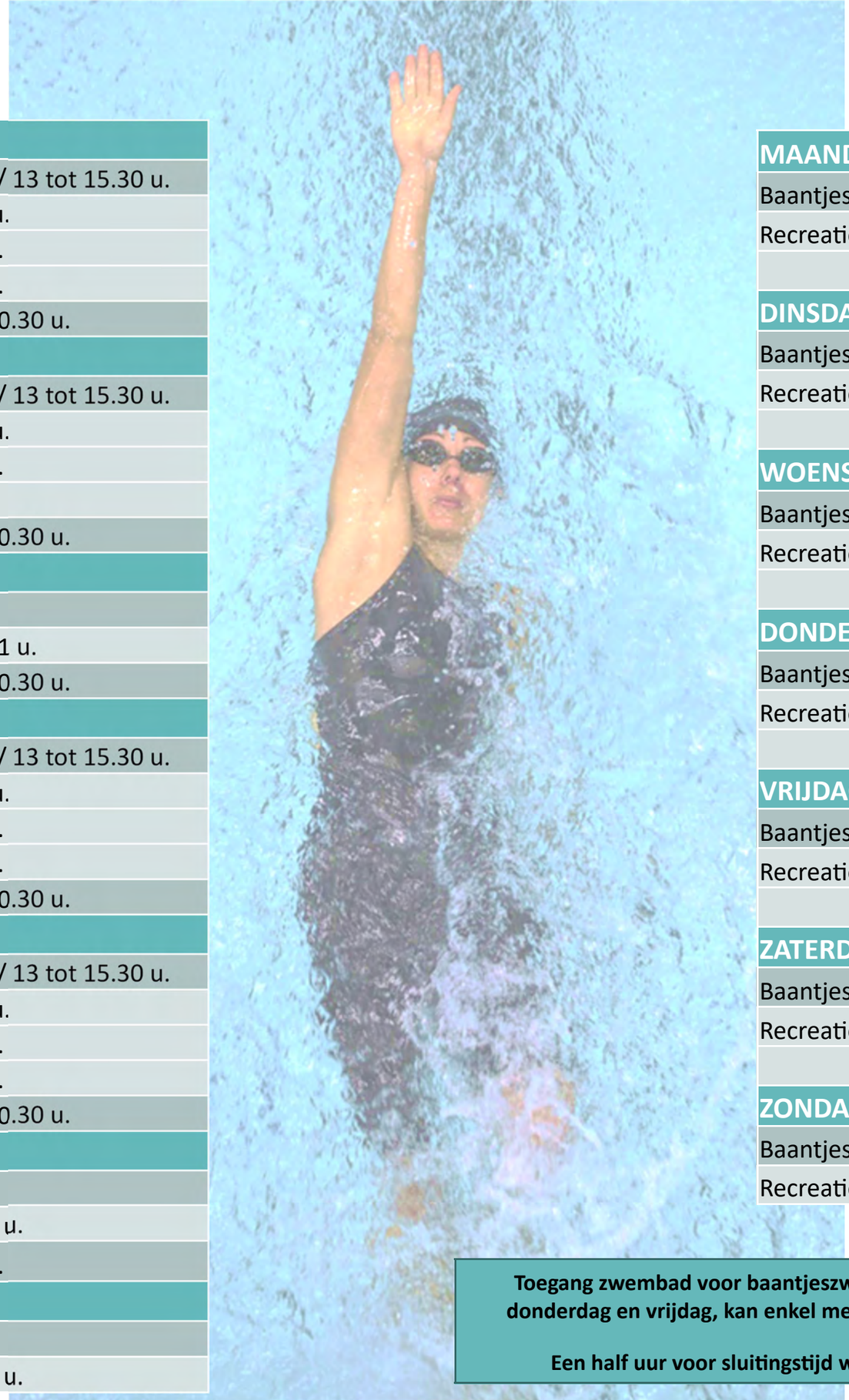
OPENING ZWEMBAD

Het zwembad opent de deuren voor het publiek op zondag 29 september.
Verdere info volgt via:

- **www.ronse.be**
- **FB-pagina sportdienst Ronse**

OPENINGSUREN SCHOOLPERIODE

MAANDAG	
Schoolzwemmen	8 tot 12 u. / 13 tot 15.30 u.
Baantjeszwemmen	7 tot 8.30 u.
	12 tot 13 u.
	15 tot 21 u.
Recreatie	15.30 tot 20.30 u.
DINSDAG	
Schoolzwemmen	8 tot 12 u. / 13 tot 15.30 u.
Baantjeszwemmen	7 tot 8.30 u.
	12 tot 13 u.
	15 tot 21u.
Recreatie	15.30 tot 20.30 u.
WOENSDAG	
Schoolzwemmen	8 tot 12 u.
Baantjeszwemmen	13.30 tot 21 u.
Recreatie	13.30 tot 20.30 u.
DONDERDAG	
Schoolzwemmen	8 tot 12 u. / 13 tot 15.30 u.
Baantjeszwemmen	7 tot 8.30 u.
	12 tot 13 u.
	15 tot 21 u.
Recreatie	15.30 tot 20.30 u.
VRIJDAG	
Schoolzwemmen	8 tot 12 u. / 13 tot 15.30 u.
Baantjeszwemmen	7 tot 8.30 u.
	12 tot 13 u.
	15 tot 21 u.
Recreatie	15.30 tot 20.30 u.
ZATERDAG	
Baantjeszwemmen	9 tot 18 u.
Recreatie	9 tot 17.30 u.
Familieglijbaan gesloten	12 tot 13 u.
ZONDAG	
Baantjeszwemmen	9 tot 18 u.
Recreatie	9 tot 17.30 u.



OPENINGSUREN VAKANTIEPERIODES

MAANDAG	
Baantjeszwemmen	10 tot 21 u.
Recreatie	10 tot 20.30 u.
DINSDAG	
Baantjeszwemmen	10 tot 21 u.
Recreatie	10 tot 20.30 u.
WOENSDAG	
Baantjeszwemmen	10 tot 21 u.
Recreatie	10 tot 20.30 u.
DONDERDAG	
Baantjeszwemmen	10 tot 21 u.
Recreatie	10 tot 20.30 u.
VRIJDAG	
Baantjeszwemmen	10 tot 21 u.
Recreatie	10 tot 20.30 u.
ZATERDAG	
Baantjeszwemmen	9 tot 18 u.
Recreatie	9 tot 17.30 u.
ZONDAG	
Baantjeszwemmen	9 tot 18 u.
Recreatie	9 tot 17.30 u.

Toegang zwembad voor baantjeszwemmen van 7 tot 8.30 u. op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag, kan enkel met meerbeurtenkaart, gezien de kassa gesloten is.

Een half uur voor sluitingstijd wordt de toegang tot het zwembad gesloten.

TARIEVEN

Individuele tickets

TOEGANG VOOR 2,5 UREN	INWONERS RONSE, CELLES EN FRASNES	ANDERE
KINDEREN < 3 JAAR	Gratis	Gratis
KINDEREN < 12 JAAR	€ 3	€ 4
VOLWASSENEN	€ 4	€ 5,5
GROTE GEZINNEN	€ 3	€ 4
MENSEN MET EN HANDICAP	€ 3	€ 4
GEPENSIONEERDEN (60+)	€ 3	€ 4
ERKENDE ZWEMVERENIGING	€ 3	€ 4
GROEPEN MIN. 20 PERSONEN (op voorhand te reserveren)	€ 3	€ 4
BAANTJESZWEMMERS (niet toegelaten tot recreatie)	€ 2,5	€ 3

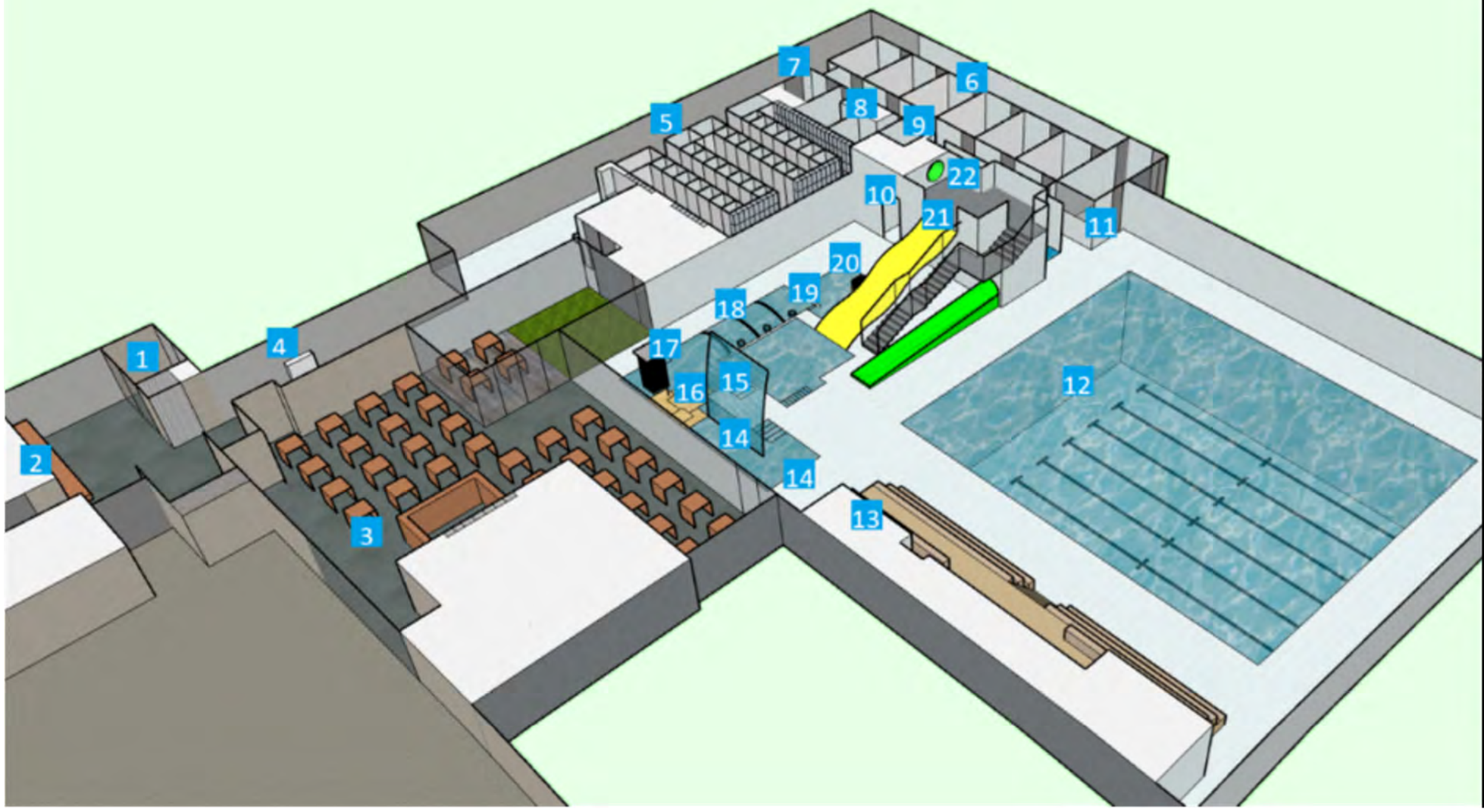
TARIEVEN

Meerbeurtenkaarten

	INWONERS RONSE, CELLES EN FRASNES	ANDERE
25 BEURTENKAART BAANTJESZWEMMERS (niet toegelaten tot recreatie)	€ 50	€ 65
25 BEURTENKAART KINDEREN < 12 JAAR	€ 65	€ 90
25 BEURTENKAART GEPENSIONEERDEN / GROTE GEZINNEN / MENSEN MET EEN HANDICAP / ERKENDE ZWEMVERENIGING	€ 65	€ 90
25 BEURTENKAART VOLWASSENEN	€ 90	€ 130
100 BEURTEN GEZINSKAART	€ 250	€ 350

ZWEMBAD ‘T ROSCO

GRONDPLAN



1 Ingang/uitgang
2 Balie/kassa
3 Cafetaria

Zwembad

4 Toegangscontrole
5 Individuele kleedcabines
6 Groepscabines
7 Kleedkamer voor mindervaliden
8 Toiletten
9 Toilet voor mindervaliden
10 Douches
11 Balie redders/EHBO
12 Wedstrijdbad
13 Tribunes

Recreatief gedeelte

14 Platte spuit
15 Plafondwaterval
16 Stepping stones
17 Plafondregendouche
18 Bruisbulten en fonteintjes
19 Wateroverloop
20 Peuterbadje met bedriegertjes en stepping stones
21 Familieglijbaan
22 Buisglijbaan

ZWEMLESSEN

€ 50 Ronse VTP1
€ 83 Ronse VTP2
€ 90 Ronse basistarief
€ 100 niet-Ronse
(8 x 45’ - groepslessen - ingang inbegrepen)

Watergewenning

Watergewenning is een ideale start voor jouw kinderen. Zij leren het water op een positieve manier kennen. Het is een goede aanzet voor het echte zwemmen. Ze leren voortbewegen en drijven in het water. Er wordt tevens ook aandacht besteed aan de ademhaling tijdens de oefeningen. Alle lessen worden gegeven door gediplomeerde lesgevers en dit in het kader van “**de nieuwe leerlijn zwemmen**”.

Fase 1 voor kinderen 4 tot 5 jaar op zaterdag van 9.45 tot 10.45 u.

Fase 2 voor kinderen 5 tot 6 jaar op zaterdag van 10.45 tot 11.45 u.

Zwemlessen kinderen & volwassenen

Hier krijgen kinderen en volwassenen hun eerste zwemslagen aangeleerd. In groepjes van maximum 5 personen geven gediplomeerde lesgevers, binnen een tijdsspanne van 3 à 4 weken, 8 lessen.

Zwemlessen voor kinderen vanaf 6 jaar op maandag, dinsdag, donderdag van 16.30 tot 17.15 u. of 17.15 tot 18 u.
Zwemlessen volwassenen vanaf 12 jaar op dinsdag van 17.45 tot 18.30 u. en donderdag van 18 tot 18.45 u.

AQUALESSEN
Start To Swim

Zwemmen is leuk en gezond op elke leeftijd. Bovendien worden je gewrichten minder belast in het water en dat maakt de kans op blessures veel kleiner. Zwemmen is goed voor je conditie en humeur, het hele jaar door. Maar hoe begin je eraan? En nog belangrijker, hoe hou je het vol? De actie Start to Swim geeft je alvast een duwtje in de rug. Enige voorwaarde is reeds 25 m te kunnen zwemmen.

Programma van 10 weken met als doel het aanleren beginselen nieuwe zwemslag, opbouwen zwemfysiek en stijlverbetering.

Voor wie? Iedereen die reeds 25 m. kan zwemmen

Wanneer? Lessenreeks op woensdag van 20 tot 21 u.
Lessenreeks op donderdag van 20 tot 21 u.

€70 Ronse | €90 niet-Ronse
(10 x 1u. - groepslessen - ingang inbegrepen)

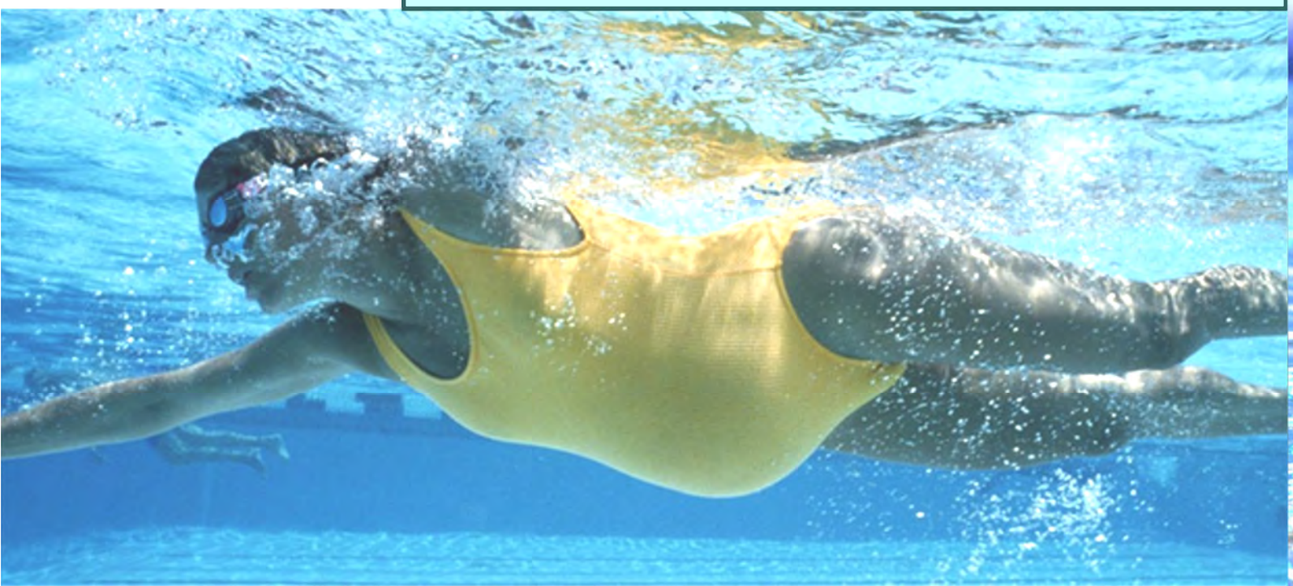
AQUALESSEN
Zwangerschapszwemmen

Zwemmen is ideaal voor dames in blijde verwachting die in goede conditie willen blijven tijdens de zwangerschap. Zwangerschapsgymnastiek in het water bevat oefeningen die enerzijds dienen ter ontspanning van het lichaam en anderzijds het lichaam voorbereiden op de komende bevalling. De spieren worden versterkt, de conditie en lichaamsfuncties van moeder en kind verbeterd. De aandacht gaat voornamelijk naar de beenspieren, de bekkenbodem, de schoudergordel en niet te vergeten de borst- en buikademhaling.

Voor wie? Zwangere vrouwen

Wanneer? Zaterdag van 12 tot 12.45 u.

€ 40 Ronse | € 50 niet-Ronse
(5 x 45'- groepslessen - ingang inbegrepen)



AQUALESSEN
Babyzwemmen

Baby's kunnen hun zwemactiviteiten al aanvatten vanaf de geboorte tot de leeftijd van 1 jaar. Het is de bedoeling de baby vertrouwd te maken met het element water. Onder begeleiding van een instructeur krijgen kind en ouder een zeer gevarieerd aanbod van leuke speelse vormen aangeboden waardoor het kind vriend wordt met het water.

Voor wie: Baby's van 6 maanden tot 1 jaar onder begeleiding van een ouder(s).

Wanneer: Zaterdag van 9 tot 9.30 u.

€ 60 Ronse
€ 75 niet-Ronse
(5 x 30' - groepslessen - ingang ouders inbegrepen)

AQUALESSEN

Aquagym

In het water wordt de algemene fitheid en de gezondheid van de deelnemers behouden en/of verbeterd. Het is een bewegingsvorm die recreatief wordt beoefend en aan te bevelen is voor iedereen! In het water wordt het lichaam immers minder belast.

De bewegingen worden vooral in verticale positie in het water uitgevoerd waardoor de weerstand wordt gemaximaliseerd. In tegenstelling tot zwemmen is hier niet de snelheid, die een rol speelt maar de intensiteit, duur en de hartfrequentie, die men bereikt. Zo kunnen de oefen- en trainingsvormen sterk gevarieerd zijn van zeer licht tot extra zwaar. Effecten kunnen bereikt worden ten aanzien van balans, coördinatie, lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid.

Voor wie? Iedereen

Wanneer? Seniorenaquagym op dinsdag van 15.30 tot 16.15 u.

Aquagym algemeen op maandag van 18.30 tot 19.15 u.

Seniorenaquagym: € 50 senioren Ronse
€ 65 senioren niet-Ronse

Aquagym algemeen: € 70 Ronse
€ 90 niet-Ronse

AQUALESSEN

Bootcamp On Water (BOW)

Bootcamp On Water (BOW) is een originele en intense vorm van aquafitness. Het is een full-body workout die uitgeoefend wordt op een drijvende plank.
BOW focust op core stability en zorgt daarmee niet alleen voor een sterker lichaam maar reduceert ook de kans op blessures en lage rugpijn.

Bovendien zorgt de instabiliteit voor een effectieve en diepere training van de core spieren:

- **rechte, schuine en dwarse buikspieren**
- **rechte en diepe rugspieren**
- **bilspieren.**

Voor wie? Iedereen

Wanneer? **Woensdag:**
Van 18 tot 18.45 u. (beginners)
Van 18.45 tot 19.30 u . (gevorderden)
Donderdag van 19 tot 19.45 u.

€ 80 Ronse
€ 100 niet-Ronse

(10 x 45’ - groepslessen - ingang inbegrepen)
(maximum 10 pers. per groep)

SPORTCOMPLEX 'T ROSCO

Leuzesesteenweg 241

9600 Ronse

ZWEMBAD 'T ROSCO

055/23 28 99

zwembad@ronse.be

SPORTDIENST RONSE

055/23 28 90

sport@ronse.be

Volg de fb-pagina 'Sportdienst Ronse'
voor alle actuele info over het zwembad

RONSE
stad met uitzicht