

Wanneer

begin: 11:00, einde: 12:00, herhalend:
wekelijks op vrijdag ,

Duur

1 uur 0 minuten

Kosten

Losse les €5,70

Adres

J.S. Bachweg 3 1323BA ALMERE

Website

www.optisport.nl/almerestad/

Contact

e-mail: [almerestad-
receptie@optisport.nl](mailto:almerestad-receptie@optisport.nl)

telefoonnummer: [+310365302314](tel:+310365302314)

[Klopt er iets niet met deze activiteit?](#)

Aquasport

Combinatie van gymnastiek, aerobics en fitness in (meestal heup- tot borstdiep water ter verbetering van de conditie en versterking van de spieren. Er zijn verschillende vormen van aquasport zoals:

- Aquasteps
- Aqua Aerobics
- Aqua Balance
- Aquajoggen
- Hydrospinning
- Aqua'Vitaal