



## 25 JAAR MEERKAMP FEESTWEEK

22 juni tot en met 28 juni

### **Feestweek**

Zwembad De Meerkamp viert dit jaar haar 25 jarig bestaan! Daarvoor organiseren we een feestweek van zaterdag 22 juni tot en met vrijdag 28 juni 2019.

### **Zwem4daagse**

Tijdens de hele feestweek worden elke dag leuke en sportieve activiteiten georganiseerd in het binnenbad, het buitenbad en in de sporthal. Ook de zwem4daagse is van dinsdag tot en met vrijdag in de feestweek!

### **Feestelijke entreprijs**

U betaalt de hele week de feestelijke entreprijs van € 2,50! Zolang u binnen bent, mag u deelnemen aan al onze aquasporten en activiteiten op dat moment! Alle lessen staan in het teken van het 25 jarig bestaan en iedereen is welkom.

Kijk op [www.meerkamp.nl](http://www.meerkamp.nl) voor actuele meldingen over het programma.

# 25 JAAR DE MEERKAMP

## Programma

### Zaterdag 22 juni

#### In het golfslagbad

Open van 12.00 - 17.00 uur

12.15 - 12.45 Kidsdans met Bart Aben

13.00 - 13.30 Instuifles MBVO van Manoeska

13.45 - 14.15 Instuifles Aquarobic met Tine

14.30 - 15.00 Dansclinic met Natan's crazy dansmoves

#### In het wedstrijdbad

11.00 - 12.00 Opening feestweek met show

14.45 - 15.45 Groot ouder-kind spelparcours

#### In het doelgroepenbad

14.45 - 15.45 Groot ouder-kind spelparcours

#### In het buitenbad

Open van 11.30 - 17.00 uur

14.15 - 14.45 Bootcamp

#### Op het buitenterrein

12.00 - 13.00 Clinic schaken van schaakvereniging KLM Pegasus

12.00 - 15.00 Sport en spel met de Beweegbus!

14.00 - 15.00 Freerunnen en ouder-kind gymnastiek met de Sportkidsclub (bij slecht weer in de sporthal)

#### In de sporthal

12.00 - 14.00 AMVJ Martinus Volleybal clinics. Wil je ook een keertje (beach) volleyballen? Kom dan kijken naar de demonstraties van Volleybalvereniging AMVJ Martinus. Daarna kun je het (beach) volleyballen zelf uitproberen tijdens onze clinics. Het indoor volleybal zal plaatsvinden in de sporthal. Het beachvolleybal is op het beachvolleybalveld op het buitenterrein van De Meerkamp.

15.00 - 17.00 Multisport met Monkey Moves YIHAA! Kom je kennis maken met alle sporten in de MEGA JUNGLE van Monkey Moves?! We gaan klimmen, touwslingeren, balanceren, springen én nog veel meer! De Mega Jungle is voor kinderen tussen de 1,5 en 4 jaar met ouders en voor kinderen tussen de 4 en de 9 jaar.

# 25 JAAR DE MEERKAMP

## Programma

### Zondag 23 juni

#### In het golfslagbad

Open van 10.00 - 17.00 uur  
10.00 - 17.00 DJ festival

#### In het wedstrijdbad

10.00 - 11.00 Duikles met Duikteam Nemo  
10.30 - 11.30 Onderwaterfotograaf van duikteam Amphora  
11.00 - 12.00 NRZ zwem Challenge, hoe goed is jouw zwemvaardigheid?  
10.00 - 11.00 Banenzwemmen  
13.00 - 15.30 Opblaas funcenter

#### In het instructiebad

12.00 - 16.00 Experience center

#### In het doelgroepenbad

Open van 10.00 - 15.30 uur  
10.00 - 15.00 spelletjes voor de kleintjes

#### In het buitenbad

10.00 - 16.00 Banenzwemmen en recreatie

#### Op het buitenterrein

11:00 - 12:00 Schaken met KLM Pegasus

#### In de sporthal

13.00 - 14.45 Doe mee met Circus Pretpiste. Kom eerst kijken bij een korte voorstelling door onze artiesten en daarna meedoen met de clinic. In de clinic kun je bijv. klimmen in de lange doeken, lopen op het evenwichtsdraad, fietsen met maar 1 wiel, jongleren of met elkaar een toren bouwen. Ook voor stoere tieners!



# 25 JAAR DE MEERKAMP

## Programma

### Maandag 24 juni

#### In het golfslagbad

09.15 - 12.00 Instuif Amstelveen Beweegt gezond. Activiteiten programma voor volwassenen

12.00 – 18.00 Recreatie

19.45 – 22.00 Instuif Aquamix voor volwassenen

#### In het wedstrijdbad

07.00 - 09.00 Banenzwemmen

10.00 - 12.00 Inloop Amstelveen Beweegt gezond. Activiteiten programma voor volwassenen

12.00 - 15.00 Banenzwemmen

14.00 - 14.45 Instuif Aquafitness

19.45 - 22.00 Instuif Aquamix voor volwassenen

#### In het doelgroepenbad

07.00 - 09.00 Warmwaterzwemmen voor volwassenen

10.00 - 12.00 Instuif Amstelveen Beweegt gezond. Activiteiten programma voor volwassenen

12.00 - 12.30 Instuif Baby en Peuterles voor de leeftijd 1 - 2,5 jaar

12.30 - 13.00 Instuif Baby en Peuterles voor de leeftijd 2,5 - 4 jaar

13.00 - 13.30 Instuif Baby en Peuterles voor de leeftijd 0 - 1 jaar

13.30 - 14.00 Instuif Meer Bewegen Voor Ouderen

14.15 - 14.45 Instuif Meer Bewegen Voor Ouderen

18.45 - 19.45 Aqua-bewegen met Fysiotherapiepraktijk Dekker.

19.45 - 22.00 Instuif Aquamix voor volwassenen

#### In het buitenbad

07.00 - 10.00 Banenzwemmen

10.00 - 19.00 Recreatie

#### Op het buitenterrein

15.30 - 16.30 Beweegbus: Spelsporten

17.00 - 18.00 MBCA Basketball Pick-up games voor kinderen onder 13 jaar

18.00 - 19.00 MBCA Basketball Pick-up games voor kinderen van 13 – 15 jaar

# 25 JAAR DE MEERKAMP

## Programma

### Dinsdag 25 juni

#### In het golfslagbad

10.00 - 18.00 Recreatie

#### In het wedstrijdbad

07.00 - 15.30 Banenzwemmen

14.00 - 14.45 Instuif Aquafitness

#### In het doelgroepenbad

07.00 - 09.00 Warmwaterzwemmen

08.00 - 09.00 Instuif Hydrofysiofit. Bewegen onder begeleiding van een fysiotherapeut

09.30 - 10.00 Instuif Baby- en Peuterles voor de leeftijd 1 – 2,5 jaar

10.00 - 10.30 Instuif Baby- en Peuterles voor de leeftijd 2,5 – 4 jaar

10.30 - 11.00 Instuif Baby- en Peuterles voor de leeftijd 0 – 1 jaar

11.30 - 13.30 Warmwaterzwemmen

13.30 - 14.00 Instuif Meer Bewegen Voor Ouderen

14.15 - 14.45 Instuif Meer Bewegen Voor Ouderen

19.15 - 20.00 Instuif Zwemmen voor zwangeren

20.15 - 21.00 Instuif Aquarobic

21.00 - 21.45 Instuif Aquarobic

#### In de sporthal

09.30 - 10.30 GALM/SMILE FIT 55 plus conditietraining. Kom naar de zomercursus van Weber Sports. 55 plus Conditietrainingen op een verantwoorde manier en ieder niveau. Tijdens de les worden er verschillende activiteiten aangeboden zoals lenigheidsoefeningen, spierversterkende oefeningen, coördinatie en sport en spel. De les wordt door een ervaren 55 plus docent gegeven.

#### In het buitenbad

07.00 - 10.00 Banenzwemmen

10.00 - 16.00 Recreatie

17.00 - 19.00 Zwem4daagse

#### Op het buitenterrein

15.30 - 16.30 Beweegbus: Turnen



# 25 JAAR DE MEERKAMP

## Programma

### Woensdag 26 juni

#### In het golfslagbad

Open van 10.00-18.00 uur en van 19.00 - 22.00 uur

09.00 - 09.45 Instuif MBVO

10.00 - 18.00 Recreatie

18.00 - 19.00 Kom kijken bij zeemeerminzwemmen! (Meedoen, zonder staart)

19.00 - 22.00 Recreatie

#### In het wedstrijdbad

07.00 - 12.30 Banenzwemmen

20.30 - 22.00 Banenzwemmen

#### In het doelgroepenbad

07.00 - 09.00 Warmwaterzwemmen

09.30 - 10.00 Instuif Baby- en Peuterles voor de leeftijd 1 – 2 jaar

10.00 - 10.30 Instuif Baby- en Peuterles voor de leeftijd 3 – 4 jaar

10.30 - 11.00 Instuif Baby- en Peuterles voor de leeftijd 2 – 3 jaar

11.00 - 12.00 Aqua-bewegen met Fysiotherapiepraktijk Dekker.

17.00 - 17.30 Instuif Baby- en Peuterles voor de leeftijd 2,5 – 4

17.30 - 18.00 Instuif Baby- en Peuterles voor de leeftijd 0 – 1

18.00 - 18.30 Instuif Baby- en Peuterles voor de leeftijd 1 – 2,5

18.30 - 19.00 Instuif Baby- en Peuterles voor de leeftijd 2,5 – 4

19.00 - 20.00 Aqua-bewegen met Fysiotherapiepraktijk Dekker.

20.15 - 21.00 Instuif Aquarobic

21.15 - 22.00 Instuif Aquarobic

#### In het buitenbad

07.00 - 10.00 Banenzwemmen

10.00 - 16.30 Recreatie

17.00 - 19.00 Zwem4daagse

#### Op het buitenterrein

13.00 - 16.30 Beweegbus buitenspeel feest: Campingsporten

#### In de Sporthal

13.00 - 14.30 Rolstoeldansen en rollatordansen van Stichting rolstoeldansen Amstelveen

14.30 - 17.30 AMVJ Martinus Volleybal clinics. Kijk voor uitleg bij 22 juni.

# 25 JAAR DE MEERKAMP

## Programma

### Donderdag 27 juni

#### In het golfslagbad

10.00 - 18.00 Recreatie

#### In het wedstrijdbad

07.00 - 15.00 Banenzwemmen

20.30 - 22.00 Banenzwemmen

#### In het doelgroepenbad

07.00 - 09.00 Warmwaterzwemmen

09.00 - 09.30 Instuif Hydrofit

09.30 - 10.00 Instuif Baby- en Peuterles voor de leeftijd 1 – 2,5 jaar

10.00 - 10.30 Instuif Baby- en Peuterles voor de leeftijd 2,5 – 4 jaar

10.30 - 11.00 Instuif Baby- en Peuterles voor de leeftijd 0 – 1

11.30 - 13.30 Open les Cara – fit voor mensen met chronische problemen, zoals longziekten, artrose, rugproblemen.

13.30 - 14.00 Instuif Meer Bewegen Voor Ouderen

14.15 - 14.45 Instuif Meer Bewegen Voor Ouderen

18.30 - 20.00 Open les Tang Soo Do. Tang Soo Do is een oosterse verdedigingssport, een krijgskunst, maar geen vechtsport. We leren verdedigen en aanvallen door anderen te blokkeren, maar ook door terug te trappen en te stoten. We doen spelletjes en oefeningen om snelheid te krijgen, sterke spieren, en lenigheid. Het gaat echter ook om plezier maken met anderen en over respect hebben voor elkaar.

19.15 - 20.00 Instuif Aquayochi

20.15 - 21.00 Instuif Aquarobic

21.15 - 22.00 Instuif Aqua Thaibox

#### In het buitenbad

07.00 - 10.00 Banenzwemmen

10.00 - 16.30 Recreatie

17.00 - 19.00 Zwem4daagse

#### Op het buitenterrein

15.30 - 16.30 Waterspelen



# 25 JAAR DE MEERKAMP

## Programma

### Vrijdag 28 juni

#### **In het golfslagbad**

Open van 12.00 -18.00 uur

09.30 - 12.00 ABG ochtend vullend programma voor volwassenen

12.00 - 17.00 Recreatie

17.00 - 20.00 Zwem4daagse disco

#### **In het wedstrijdbad**

Open van 12.00 - 13.15 uur

09.30 - 12.00 ABG ochtend vullend programma voor volwassenen

12.00 - 13.15 Banenzwemmen

#### **In het doelgroepenbad**

07.00 - 09.00 Warmwaterzwemmen

09.30 - 10.00 Instuif Baby- en Peuterles voor de leeftijd 1 – 2,5 jaar

10.00 - 10.30 Instuif Baby- en Peuterles voor de leeftijd 2,5 – 4 jaar

10.30 - 11.00 Instuif Baby- en Peuterles voor de leeftijd 0 – 1

12.00 - 13.15 Warmwaterzwemmen

19.00 - 20.00 Open les Cara – fit voor voor mensen met chronische problemen, zoals longziekten, artrose, rugproblemen

#### **In de sporthal**

10.00 – 11.00 GALM/SMILE FIT 55 plus conditietraining. Kom naar de zomercursus van Weber Sports 55 plus. Conditietrainingen op een verantwoorde manier en ieder niveau. Tijdens de les worden er verschillende activiteiten aangeboden zoals lenigheidsoefeningen, spierversterkende oefeningen, coördinatie en sport en spel. De les wordt door een ervaren 55 plus docent gegeven.

#### **In het buitenbad**

07.00 - 10.00 Banenzwemmen

10.00 - 16.30 Recreatie

17.00 - 19.00 Zwem4daagse

#### **Op het buitenterrein**

13.00 - 19.00 Sport en Spel



# 25 JAARDE MEERKAMP

## Programma

### Zwem4daagse tijdens de feestweek

Tijdens de feestweek in het teken van het 25 jarig jubileum van De Meerkamp, zal de 50ste zwem4daagse in Amstelveen plaatsvinden! Tijdens de zwem4daagse wordt elke dag 250 meter (voor kinderen) of 500 meter (voor volwassenen) gezwommen in het buitenbad.

De zwem4daagse is van dinsdag 25 juni t/m vrijdag 28 juni.  
Er wordt gezwommen van 17.00-19.00 uur.  
Dit jaar zwemmen we voor de CliniClowns.

Op dinsdag openen we de zwem4daagse met een startparcours en een spetterende dansshow van Dance Improvement.  
Op woensdag zijn er op het buitenterrein vanaf 13.00 uur sport en spel activiteiten met de Beweegbus!  
Op vrijdag sluiten we de avond4daagse af met een disco van 17.00 - 20.00 uur in het golfslagbad.  
De prijsuitreiking en de bekendmaking van het bijeen gezwommen sponsorgeld is van 19.30-20.00 uur in het golfslagbad.

Kunt u één van de dagen niet? Dan mag u op een andere dag de zwem4daagse 2x zwemmen!



## Programma

**De feestweek wordt mede mogelijk gemaakt door:**

### **AMVJ Martinus Volleybal**

Volleybal & Beachvolleybal

Wil je ook een keertje volleyballen en/of beachvolleyballen? Kom dan kijken naar de demonstraties van Volleybalvereniging AMVJ Martinus. Daarna kun je het volleyballen en beachvolleyballen zelf uitproberen tijdens onze clinics. Het indoor volleybal zal plaatsvinden in de sporthal. Het beachvolleybal is op het beachvolleybalveld op het buitenterrein van De Meerkamp.

[www.vvamstelveen.nl](http://www.vvamstelveen.nl)

### **Cara-fit**

Cara-fit voor mensen met chronische problemen, zoals longziekten, artrose, rugproblemen.

<http://www.cara-fit.nl/>

### **Circus Pretpiste**

Kom eerst kijken bij een korte voorstelling door onze artiesten en daarna meedoen met de clinic. In de clinic kun je bijv. klimmen in de lange doeken, lopen op het evenwichtsdraad, fietsen met maar 1 wiel, jongleren of met elkaar een toren bouwen. Ook voor stoere tieners!

[www.pretpiste.nl](http://www.pretpiste.nl) en <https://www.facebook.com/Circuspretpiste/>

### **Duikteam Amphora**

Duiken (in groepsverband) voor inwoners van Amstelveen

[www.duikteamamphora.nl](http://www.duikteamamphora.nl)

### **Duikteam Nemo**

Nemo biedt verschillende duikopleidingen en specialties. Van snorkelopleidingen voor de jeugd, 1-ster (1\*) tot en met de 4\* brevetten.

[www.duikteamnemo.nl](http://www.duikteamnemo.nl)

### **Fysiotherapiepraktijk Dekker**

In het zwembad biedt Fysiotherapiepraktijk Dekker u ook de mogelijkheden om aan uw gezondheid te werken. Wij bieden in Zwembad de Meerkamp drie verschillende bewegingsactiviteiten aan in warm water.

Groepsgewijze fysiotherapie in warm water

Fysiotherapie in warm water, speciaal voor mensen met een lage belastbaarheid. Oefenen in water heeft vele voordelen.

## Programma

U beweegt met minder pijn, belast uw gewrichten minder en het is zeer ontspannend.

Reuma-oefenen in water

Dit programma is speciaal toegankelijk voor leden van de Reuma Patiënten Vereniging Amstelland & Omstreken die licht tot matig verminderd belastbaar zijn en zo fit mogelijk willen blijven.

Aqua-bewegen op recreatieve basis in een grotere groep

Geschikt voor iedereen die licht tot matig verminderd belastbaar is, geen watervrees heeft en graag fit wil blijven door sportief te bewegen in warm water.

[www.fysiotherapiedekker.nl](http://www.fysiotherapiedekker.nl)

### **MBCA basketball**

Dé basketbalclub in Amstelveen. Kom en doe mee met de pick-up games!

[www.mbca.nl](http://www.mbca.nl)

### **Medisch Centrum Ibis**

Doe op dinsdag mee aan de Hydrofiofit onder begeleiding van onze ervaren fysiotherapeuten.

[www.mcibis.nl](http://www.mcibis.nl)

### **Monkey Moves**

YIHAA! Kom je ook kennis maken met alle sporten in de MEGA JUNGLE van Monkey Moves?! De hele sporthal staat op zijn kop en álles wordt uit de kast getrokken! We gaan klimmen, touwslingeren, balanceren, springen én nog veel meer! Zien we je daar? De Mega Jungle is voor kinderen tussen de 1,5 en 4 jaar onder begeleiding van ouders en voor kinderen tussen de 4 en de 9 jaar.

[www.monkeymoves.nl/](http://www.monkeymoves.nl/)

### **Schaakvereniging KLM Pegasus**

Kom schaken op het levensgrote schaakbord!

[www.klm-svpegasus.nl](http://www.klm-svpegasus.nl)

### **Sportcafé de Meerkamp**

Lekker gezwommen? Dan loop je natuurlijk even binnen voor een kopje koffie of een ijsje!

[www.sportcafedemeerkamp.nl](http://www.sportcafedemeerkamp.nl)

## Programma

### Sportkidsclub

Ons uitgangspunt is het bevorderen van de motorische, cognitieve, sociale en emotionele ontwikkeling van het kind op een professionele, veilige en pedagogische wijze. Het kind staat centraal bij ons.

[www.sportkidsclub.nl](http://www.sportkidsclub.nl)

### Stichting Rolstoeldansen Amstelveen

Rolstoeldansen en rollatordansen. Met deelnemers van Amstelveen laten we eerst rolstoeldansen zien in duo - en in combi vorm. Daarna gaan we met het publiek samen dansen.

[www.rolstoeldansen-amstelveen.nl](http://www.rolstoeldansen-amstelveen.nl)

### Tang Soo Do

Demonstratietraining Tang Soo Do, Koreaanse Karate, voor jong en oud. Tang Soo Do is een oosterse verdedigingssport, een krijgskunst, maar geen vechtsport. We leren verdedigen en aanvallen door anderen te blokkeren, maar ook door terug te trappen en te stoten. We doen spelletjes en oefeningen om snelheid te krijgen, sterke spieren, en lenigheid. Het gaat echter ook om plezier maken met anderen en over respect hebben voor elkaar.

<https://www.tsd-amstelveen.nl/>

### Weber Sports

55 plus conditietrainingen op een verantwoorde manier en ieder niveau. Tijdens de les worden er verschillende activiteiten aangeboden zoals lenigheidsoefeningen, spierversterkende oefeningen, coordinatie en sport en spel. De les wordt door een ervaren 55 plus docent gegeven.

[www.webersports.net](http://www.webersports.net)