TESQUA
sport & healthclub

KERST WORKOUT

Ho ho ho

THEMA: CHRISTMAS TOGETHER

ZONDAG 13 DECEMBER 2026

Van 08:30 tot 16:00 uur

Deze dag zijn wij om 16:00 uur gesloten.

CHRISTMAS TOGETHER

Programma kinderen

Tennishal 4, 5 & 6		
11:15 - 12:00 uur	Kerstcircus	Danielle, Tirsa, Sam & Bianca
13:00 - 13:45 uur	Bingo	Elly
14:00 - 15:00 uur	Vossenjacht	Kan jij alle vossen vinden?
09:00 - 15:30 uur	Hele dag door is de kidshal geopend met verschillende activiteiten	
Zwembad		
12:00 - 12:30 uur	Zeemeermin zwemmen (6 tot 10 jaar)	Tirsa
12:30 - 13:00 uur	Zeemeermin zwemmen (6 tot 10 jaar)	Tirsa
Aerobiczaal		
09:15 - 10:00 uur	Mini Moves (3 t/m 6 jaar)	Valerie
Padelhal		
09:00 - 09:45 uur	Padelclinic (5 t/m 15 jaar)	Mats, Vera & Jasper
09:45 - 10:30 uur	Padelclinic (5 t/m 15 jaar)	Mats, Vera & Jasper
10:30 - 11:15 uur	Padelclinic (5 t/m 15 jaar)	Mats, Vera & Jasper
TSQ outdoor		
10:15 - 11:00 uur	Ouder/Kind Bootcamp	Frans & Ike
Squashbaan		
11:00 - 15:00 uur	Escape room (vrije inloop)	Kidsclub

Zondag 13 december 2026

Aanmelden via de Receptie van Tesqua

TESQUA
sport & healthclub

CHRISTMAS TOGETHER

Programma volwassenen

Tennishal 7- 8 (Podium)

09:30 - 10:15 uur	Let's Groove	Danielle & Tirsa
10:15 - 11:00 uur	X-Core	Esmeralda, Sanne & Denise
11:00 - 11:45 uur	Body Jam	Sharon, Marieneke & Denise
12:15 - 13:00 uur	Vitaal Fit 55+	Frans & Sam
13:15 - 14:00 uur	Tae Bo	Danielle, Tirsa & Sanne
14:00 - 15:00 uur	Salsa with a Jazzy Twist	Winanda & Ilona

Zwembad

13:00 - 14:00 uur	Floating Soundsessie	Lia
14:30 - 15:30 uur	Floating Soundsessie	Lia

Aerobiczaal

10:15 - 11:15 uur	Xmas Bodypump	Ilone

Spinningzaal

09:30 - 11:30 uur	Spinningmarathon	René

FunXtion zone

10:00 - 11:30 uur	Bokszaktraining XL	Ferdinand & Arthur
13:30 - 15:00 uur	Bokszaktraining XL	Ferdinand & Arthur

Padelhal

11:15 - 12:15 uur	Padelclinic	Mats, Vera & Jasper
12:15 - 13:15 uur	Padelclinic	Mats, Vera & Jasper
13:15 - 14:15 uur	Padelclinic	Mats, Vera & Jasper
14:15 - 15:15 uur	Padelclinic	Mats, Vera & Jasper

Body en Mind zaal

09:15 - 10:00 uur	Geleide meditatie	Bianca
10:15 - 11:00 uur	Geleide meditatie	Bianca
11:15 - 12:15 uur	De Kracht van je Adem - Kersteditie	Linda

TSQ outdoor

10:00 - 15:00 uur	BackYard Tesqua - Last Man Standing	Piet
10:15 - 11:00 uur	Ouder/Kind Bootcamp	Frans & Ike

Zondag 13 december 2026

Aanmelden via de Receptie van Tesqua

TESQUA sport & healthclub

KERSTPROGRAMMA

inschrijflijsten & uitleg

Zeemeerminzwemmen (6 t/m 10 jaar)

Duik in de wereld van zeemeerminnen! Tijdens deze leuke zwemactiviteit leer je zwemmen met een echte zeemeerminstaart. De vinnen en staarten worden door Tesqua verzorgd. Trek je zwemkleding aan en doe mee aan dit bijzondere zwemavontuur!

De kracht van de adem

Ontdek wat je ademhaling voor je lichaam kan betekenen! Tijdens deze interactieve sessie leer je hoe je ademhaling invloed heeft op inspanning, stress, herstel en ontspanning. Je gaat zelf aan de slag met verschillende ademhalingsoefeningen en sluit af met een begeleide ademreis. Een ontspannen en leerzame ervaring die je ook in het dagelijks leven kunt toepassen.

Kidspadel clinic (vanaf 5 t/m 15 jaar)

Maak op een leuke en sportieve manier kennis met padel! Tijdens deze clinic leer je de basis van het spel, oefen je verschillende slagen en speel je leuke wedstrijdjes. Ervaring is niet nodig. Trek je sportkleding en sportschoenen aan en doe mee!

Tae bo

Een energieke combinatie van vechtsportbewegingen en conditietraining! Tijdens Taibo werk je met stoten, trappen en verschillende dynamische bewegingen op muziek. Je traint je hele lichaam en werkt aan kracht, conditie en uithoudingsvermogen. Trek je sportkleding aan en doe mee!

Floating Soundsessie

Ervaar een bijzonder moment van rust en ontspanning op het water. Tijdens deze floating soundsessie lig je comfortabel op een luchtbed in het zwembad en word je meegenomen door ontspannende klanken en geluiden. Even helemaal niets moeten en genieten van een moment voor jezelf. Let op: draag kleding die nat mag worden.

Geleide meditatie

Even helemaal tot rust komen en tijd nemen voor jezelf. Tijdens deze begeleide meditatie word je meegenomen in een moment van ontspanning, waarbij je leert je gedachten los te laten en je aandacht naar binnen te richten. Ervaring is niet nodig.

Backyard Tesqua

Hoe lang houd jij het vol? Ga de uitdaging aan tijdens Backyard Tesqua! We starten gezamenlijk om 10.00 uur. Vervolgens krijg je iedere 30 minuten de tijd om 4 of 5 rondes op de wielerbaan te rennen. Ben je op tijd binnen, dan kun je even bijkomen voordat de volgende ronde start. Dit herhalen we tot maximaal 15.00 uur. Zorg dat je om 10.00 uur klaarstaat en trek je hardloopschoenen aan. Hoeveel rondes haal jij?

BodyJam

Zin om lekker te dansen en te bewegen? Tijdens BodyJam combineer je verschillende dansstijlen op energieke muziek. Je werkt aan je conditie, coördinatie en ritmegevoel terwijl je vooral lekker bezig bent. Ervaring is niet nodig, plezier staat voorop!

Salsa with a Jazzy Twist

Zin in een swingende dansles? Tijdens Salsa with a Jazzy Twist combineren we de vrolijke ritmes van salsa met verrassende jazzy bewegingen. Je schrijft je individueel in; wij maken ter plekke de duo's. Ervaring is niet nodig, dus laat je verrassen en dans mee!

Let's Groove

Tijd om de voetjes van de vloer te gooien! Tijdens Let's Groove dansen we een swingende aerobic choreografie op de allerfoutste hits. Verwacht heerlijke guilty pleasures, lekker veel energie en vooral heel veel plezier. Trek je foutste outfit uit de kast, want die mag natuurlijk niet ontbreken!



TESQUA

sport & healthclub