

# Rooster cursussen

Periode 4: 22 april t/m 30 juni 2024 (10 weken)



Start inschrijving: maandag 8 april 2024

Maandag	Cursus	Niveau	Locatie	Nodig voor deelname
11.00 - 12.00	Cross challenge		Kratistos	OlymPas + € 11,80 (cat. A) / € 23,60 (cat. B/C/X)
17.00 - 18.30	Volleybal	(ver)gevorderden	Hal 1 deel A & B	OlymPas
17.30 - 19.00	Hardlooptraining	5 & 10 km	Buiten	OlymPas
18.00 - 19.00	Hyrox		Kratistos	OlymPas + € 11,80 (cat. A) / € 23,60 (cat. B/C/X)
19.00 - 20.15	Pole fitness®	gevorderden	Spinning	OlymPas
20.30 - 21.30	Cross challenge		Kratistos	OlymPas + € 11,80 (cat. A) / € 23,60 (cat. B/C/X)
Dinsdag	Cursus	Niveau	Locatie	Nodig voor deelname
12.00 - 13.00	Cross challenge		Kratistos	OlymPas + € 11,80 (cat. A) / € 23,60 (cat. B/C/X)
15.30 - 16.30	Zwemtraining	(half)gevorderd	Zwembad de Krommerijn	OlymPas + extra bijdrage aan stichting LABC*
17.30 - 18.30	Cross challenge		Kratistos	OlymPas + € 11,80 (cat. A) / € 23,60 (cat. B/C/X)
17.30 - 18.45	Hardlooptraining	5 & 10 km	Buiten	OlymPas
18.45 - 20.00	Hardlooptraining	beginners	Buiten	OlymPas
20.30 - 22.30	Cheerleading	halfgevorderden	Squashbaan 1	OlymPas
Woensdag	Cursus	Niveau	Locatie	Nodig voor deelname
10.00 - 11.00	Cross challenge		Kratistos	OlymPas + € 11,80 (cat. A) / € 23,60 (cat. B/C/X)
17.30 - 18.30	Cross challenge		Kratistos	OlymPas + € 11,80 (cat. A) / € 23,60 (cat. B/C/X)
17.30 - 18.45	Hardlooptraining	alle niveaus	Parnassos	OlymPas
17.30 - 18.45	Pole fitness®	alle niveaus	Spinning	OlymPas
18.00 - 19.30	Volleybal	gevorderde beginners	Hal 1 deel C	OlymPas
19.30 - 21.00	Volleybal	halfgevorderden	Hal 1 deel C	OlymPas
Donderdag	Cursus	Niveau	Locatie	Nodig voor deelname
11.00 - 12.00	Cross challenge	beginners	Kratistos	OlymPas + € 11,80 (cat. A) / € 23,60 (cat. B/C/X)
17.00 - 18.30	Volleybal	gevorderden	Hal 3 deel A & B	OlymPas
17.15 - 18.45	Hardlooptraining	10+ km	Buiten	OlymPas
18.15 - 19.30	Aerial acrobatiek	(half)gevorderden	MB-zaal	OlymPas
18.30 - 19.30	Gewichtheffen	beginners	Kratistos	OlymPas + € 11,80 (cat. A) / € 23,60 (cat. B/C/X)
19.30 - 20.30	Gewichtheffen	gevorderden	Kratistos	OlymPas + € 11,80 (cat. A) / € 23,60 (cat. B/C/X)
19.30 - 20.45	Pole fitness®	beginners	Spinning	OlymPas
Vrijdag	Cursus	Niveau	Locatie	Nodig voor deelname
10.00 - 11.00	Cross challenge	beginners	Kratistos	OlymPas + € 11,80 (cat. A) / € 23,60 (cat. B/C/X)
17.30 - 18.30	Hyrox		Kratistos	OlymPas + € 11,80 (cat. A) / € 23,60 (cat. B/C/X)
Zaterdag	Cursus	Niveau	Locatie	Nodig voor deelname
09.00 - 10.30	Cheerleading	beginners	Hal 2 deel A	OlymPas
09.45 - 11.30	Aerial acrobatiek	alle niveaus	MB-zaal	OlymPas
10.30 - 12.30	Cheerleading	gevorderden	Hal 2 deel A	OlymPas
Zondag	Cursus	Niveau	Locatie	Nodig voor deelname
08.00 - 09.00	Zwemtraining	(half)gevorderd	Zwembad de Krommerijn	OlymPas + extra bijdrage aan stichting LABC*
10.00 - 11.00	Cross challenge		Kratistos	OlymPas + € 11,80 (cat. A) / € 23,60 (cat. B/C/X)
11.30 - 12.30	Hyrox		Kratistos	OlymPas + € 11,80 (cat. A) / € 23,60 (cat. B/C/X)

\*J) Zwemtraining: inschrijven kan op ieder gewenst moment en gaat via het LABC formulier (zie onze website voor meer informatie).

## Rooster korte cursussen

Periode G: 22 april t/m 26 mei 2024 (5 weken)

Start inschrijving: maandag 8 april 2024

Maandag	Cursus	Niveau	Locatie	Nodig voor deelname
08.30 - 09.30	Krachttraining voor beginners	beginners	Kratistos	OlymPas + € 5,90 (cat. A/B/C/X)
13.00 - 14.00	Krachttraining voor beginners	beginners	Kratistos	OlymPas + € 5,90 (cat. A/B/C/X)
16.30 - 17.30	Krachttraining voor beginners	beginners	Kratistos	OlymPas + € 5,90 (cat. A/B/C/X)
17.00 - 18.30	Dodgeball		Hal 1 deel C	OlymPas
17.00 - 19.00	Klimmen: top rope	beginners	Kalymnos	OlymPas + € 12,10 (cat. A/B/C/X)
19.00 - 21.00	Klimmen: top rope	beginners	Kalymnos	OlymPas + € 12,10 (cat. A/B/C/X)
Dinsdag	Cursus	Niveau	Locatie	Nodig voor deelname
11.00 - 12.00	Krachttraining voor beginners	beginners	Kratistos	OlymPas + € 5,90 (cat. A/B/C/X)
18.00 - 19.30	Survivalrun		Survivalbaan	OlymPas
Woensdag	Cursus	Niveau	Locatie	Nodig voor deelname
12.00 - 13.00	Krachttraining voor beginners	beginners	Kratistos	OlymPas + € 5,90 (cat. A/B/C/X)
Donderdag	Cursus	Niveau	Locatie	Nodig voor deelname
09.30 - 10.30	Krachttraining voor beginners	beginners	Kratistos	OlymPas + € 5,90 (cat. A/B/C/X)
Vrijdag	Cursus	Niveau	Locatie	Nodig voor deelname
13.00 - 15.00	Klimmen: top rope	beginners	Kalymnos	OlymPas + € 12,10 (cat. A/B/C/X)
15.00 - 17.00	Klimmen: voorklimmen	gevorderden	Kalymnos	OlymPas + € 53,20 (cat. A/B/C/X)
16.00 - 17.00	Krachttraining voor beginners	beginners	Kratistos	OlymPas + € 5,90 (cat. A/B/C/X)

<b>Tariefcategorie A</b>	Studenten van de UU en andere Nederlandse universiteiten, HU, HKU, UvH
<b>Tariefcategorie B</b>	Medewerkers en alumni* UU, HU, UMCU, HKU, UvH, Hubrecht Instituut/Westerdijk Institute Partners van medewerkers, vrijwilligers, partners van vrijwilligers en oud-medewerkers (gepensioneerden) UMCU Studenten van hbo-instellingen aangesloten bij de hbo-raad
<b>Tariefcategorie X</b>	Medewerkers instellingen / bedrijven Utrecht Science Park
<b>Tariefcategorie C</b>	Overigen

\* mits in het bezit van een Vriendenpas Utrechts Universiteitsfonds

Kijk voor de (kortings)tarieven van de OlymPas op [www.olympos.nl/tarieven](http://www.olympos.nl/tarieven).

Wijzigingen onder voorbehoud. Kijk voor het actuele rooster op [www.olympos.nl](http://www.olympos.nl)

Tel. (030) 253 4471 Facebook: [www.facebook.com/sportcentrumolympos](https://www.facebook.com/sportcentrumolympos) Twitter: @olymposutrecht

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