

Zomerrooster groepslessen

Geldig van 1 juli t/m 8 september 2019

Je kunt aan deze groepslessen deelnemen met een OlymPas of een OlymPas dagkaart.
Meer informatie over de groepslessen vind je op www.olympos.nl.



Maandag	Lessen	Locatie	1-jul	8-jul	15-jul	22-jul	29-jul	5-aug	12-aug	19-aug	26-aug	2-sep
15.45-16.30	BRN®	Dans 1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16.00-16.55	Pilates	Dans 2			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16.30-17.25	Box 'n burn	MB-zaal	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17.00-17.55	Yoga	Dans 2			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17.30-18.25	Dance	Dans 1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17.30-18.25	Intensity	MB-zaal				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17.30-18.25	Spinning	Spinning	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18.00-19.30	Beachvolleybal gevorderden	Beach	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18.30-19.25	Powerpump	Dans 1	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
18.45-20.15	Pole Fitness® gevorderden	Spinning	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19.30-20.25	Fat attack	Dans 1	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
19.30-21.00	Beachvolleybal vergevorderden	Beach	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
20.30-21.25	KickBag	MB-zaal	✓				✓	✓	✓		✓	
Dinsdag	Lessen	Locatie	2-jul	9-jul	16-jul	23-jul	30-jul	6-aug	13-aug	20-aug	27-aug	3-sep
08.00-08.45	Pilates	Dans 2	✓	✓	✓	✓	✓					
09.00-09.55	Yoga	Dans 2	✓	✓	✓	✓	✓					
09.15-10.10	Powerpump	Dans 1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10.15-11.10	HIIT power	Dans 1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16.30-17.25	Small group training	MB-zaal		✓	✓			✓	✓	✓		
17.00-17.55	Barre workout	Dans 2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17.00-17.55	Poweryoga	Dans 1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17.30-18.25	KickBag	MB-zaal						✓	✓	✓	✓	✓
18.00-18.55	POP Pilates	Dans 2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18.00-19.25	Step&shape XXL	Dans 1	✓	✓			✓	✓	✓	✓		✓
18.00-19.30	Beachvolleybal beginners	Beach	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓
18.30-19.25	Spinning	Spinning						✓	✓	✓	✓	✓
19.00-19.55	Yoga	Dans 2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19.30-20.25	Zumba	Dans 1	✓	✓			✓	✓	✓			✓
19.30-21.00	Beachvolleybal gev. beginners	Beach	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
20.45-22.10	Krav Maga	MB-zaal	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Woensdag	Lessen	Locatie	3-jul	10-jul	17-jul	24-jul	31-jul	7-aug	14-aug	21-aug	28-aug	4-sep
09.00-09.55	Core balance	Dans 2		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
09.15-10.10	Powerpump	Dans 1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10.00-10.55	Yoga	Dans 2		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10.15-11.10	HIIT power	Dans 1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12.30-13.15	Bootcamp	Buiten	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15.30-16.25	Pilates gymball workout	Dans 2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16.00-16.55	Step&shape	Dans 1	✓	✓			✓	✓	✓			✓
16.15-17.10	Spinning	Spinning	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16.30-17.25	Yogalates	Dans 2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17.00-17.55	Powerpump	Dans 1	✓	✓			✓	✓	✓	✓		✓
17.30-18.25	Bodyfit voor medewerkers	Dans 2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17.30-18.25	Intensity	MB-zaal	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	
17.30-18.45	Pole Fitness® beg./halfgev.	Spinning	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17.30-19.00	Hardlopen	Buiten	✓	✓	✓		✓				✓	✓
18.30-19.25	Kickboken	MB-zaal	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	
18.45-20.00	Pole Fitness® gevorderden	Spinning	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19.00-19.45	Pound	Dans 1	✓	✓	✓	✓	✓					
19.30-20.25	Boksen	MB-zaal	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	
20.30-21.25	Spinning	Spinning	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	
20.30-21.25	Zumba	MB-zaal	✓	✓		✓	✓					✓
Donderdag	Lessen	Locatie	4-jul	11-jul	18-jul	25-jul	1-aug	8-aug	15-aug	22-aug	29-aug	5-sep
09.15 -10.10	Powerpump	Dans 1			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17.00-17.55	Intensity	MB-zaal	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17.00-17.55	Yoga	Dans 2		✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18.00-18.55	Ashtanga yoga basic	Dans 2		✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18.00-18.55	Spinning	Spinning	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18.00-18.55	Zumba	Dans 1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18.00-19.30	Aerial acrobatiek	MB-zaal	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18.55-19.55	Fat attack	Dans 1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19.15-20.15	Pole Fitness®	Spinning	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Vrijdag	Lessen	Locatie	5-jul	12-jul	19-jul	26-jul	2-aug	9-aug	16-aug	23-aug	30-aug	6-sep
09.00-09.55	Powerpump	Dans 1	✓				✓	✓	✓	✓		✓
16.30-17.55	Ashtanga yoga full primary	Dans 2		✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17.00-17.55	Body strength	MB-zaal	✓	✓	✓					✓	✓	✓
17.00-17.55	Zumba	Dans 1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18.00-18.55	KickBag	MB-zaal	✓	✓	✓					✓	✓	✓
18.00-18.55	Powerpump	Dans 1	✓	✓			✓	✓	✓	✓		✓
Zaterdag	Lessen	Locatie	6-jul	13-jul	20-jul	27-jul	3-aug	10-aug	17-aug	24-aug	31-aug	7-sep
10.00-10.55	Fat attack	Dans 1	✓	✓					✓	✓	✓	✓
11.00-11.55	Zumba	Dans 1	✓	✓					✓	✓	✓	✓
Zondag	Lessen	Locatie	7-jul	14-jul	21-jul	28-jul	4-aug	11-aug	18-aug	25-aug	1-sep	8-sep
09.45-10.40	Powerpump	Dans 1	✓				✓	✓				✓
10.00-10.55	Yoga	Dans 2	✓	✓	✓	✓	✓		✓			✓
10.45-12.10	Step&shape XXL	Dans 1	✓				✓	✓				✓
11.00-11.55	Powerpilates	Dans 2	✓	✓	✓	✓	✓		✓			✓

LESKAARTJE RESERVEREN mogelijk tot 2,5 uur voordat de betreffende groepsles begint.

Online reserveren
Ga naar de pagina groepslessen op olympos.nl en klik op de groepsles van je keuze. Klik op de knop 'Reserveer' in de tabel onderaan de pagina. Je kunt online een plek reserveren vanaf 07.30 uur twee dagen vóór de dag waarop de les plaatsvindt.

Telefonisch reserveren
Bel naar (030) 2534471 en zorg ervoor dat je je SCO-nummer (dit staat op je sportkaart) bij de hand hebt! Je kunt telefonisch een leskaartje reserveren tijdens de openingstijden van de sportdesk, vanaf twee dagen vóór de dag waarop de les plaatsvindt.

ANNULEREN RESERVERING
Wil je je reservering ongedaan maken, dan kan dat online via 'Mijn sportoverzicht' op www.olympos.nl. Als je nog niet ingelogd bent, graag eerst even inloggen.

OPHALEN LESKAARTJE
Vanaf 45 minuten voor aanvang van de les kun je een leskaartje ophalen bij de sportdesk. Zonder leskaartje heb je geen toegang tot de les. Heb je een leskaartje gereserveerd, dan dien je dit uiterlijk tien minuten voor aanvang van de les op te halen bij de sportdesk. Doe je dit niet, dan vervalt je reservering!

ACTUELE ROOSTERWIJZIGINGEN
Om altijd op de hoogte te zijn van nieuwe groepslessen, laatste wijzigingen in het rooster of lesuitval, volg je ons op Twitter ([@olymposutrecht](https://twitter.com/olymposutrecht)) of Facebook (www.facebook.com/sportcentrumolympos).

Kijk voor meer informatie over de groepslessen en de tarieven op:
www.olympos.nl