Rooster groepslessen

Geldig vanaf 25 februari 2019

Je kunt aan deze groepslessen deelnemen met een OlymPas of OlymPas dagkaart.

Maandag	Lessen	Locatie	Docent
15.00 - 15.55	Core balance	Dans 2	Jane Jibodh
15.45 - 16.30	BRN®	Dans 1	Armando Wieneke
16.00 - 16.55	Pilates	Dans 2	Jane Jibodh
16.30 - 17.25	Box 'n burn	MB-zaal	Armando Wieneke
17.00 - 17.55	Yoga	Dans 2	Jane Jibodh
17.30 - 18.25	Dance	Dans 1	Armando Wieneke
17.30 - 18.25	Intensity	MB-zaal	Denise Smit
17.30 - 18.25	Spinning	Spinning	Rens Cremers
18.00 - 18.55	Zumba	Dans 2	Gwen Dalderop
18.30 - 19.25	Powerpump	Dans 1	Roos Verboog
19.30 - 20.25	Bootcamp	Buiten	Pablo Castellanos
19.30 - 20.25	Fat attack	Dans 1	Roos Verboog
20.30 - 21.25	KickBag	MB-zaal	Jessie Poelsma
20.30 - 21.25	Spinning	Spinning	Sven Borghart
Dinsdag	**Lessen**	**Locatie**	**Docent**
09.00 - 09.55	Yoga	Dans 2	Cristina van Aalst
09.15 - 10.10	Powerpump	Dans 1	Armando Wieneke
10.15 - 11.10	HIIT power	Dans 1	Armando Wieneke
12.30 - 13.15	BRN®	Dans 1	Armando Wieneke
15.30 - 16.30	Triathlon zwemmen	Zwembad de Krommerijn	Kjeld van Hees
16.30 - 17.25	Small group training	MB-zaal	Manon Snijders
17.00 - 17.55	Poweryoga	Dans 1	Danielle Witte
17.00 - 17.55	Barre workout	Dans 2	Anouk van Midden
17.00 - 18.00	Triathlon hardlopen	Zwembad de Krommerijn	Kjeld van Hees
17.30 - 18.25	KickBag	MB-zaal	Amber Trapman
18.00 - 18.55	POP Pilates	Dans 2	Anouk van Midden
18.00 - 19.25	Step&shape XXL	Dans 1	Emma Willemsen
18.30 - 19.25	Spinning	Spinning	Amber Trapman
19.00 - 19.55	Yoga	Dans 2	Anouk van Midden
19.30 - 20.25	Zumba	Dans 1	Emma Willemsen
20.45 - 22.10	Krav Maga	MB-zaal	Koos Cuijpers
Woensdag	**Lessen**	**Locatie**	**Docent**
09.00 - 09.55	Core balance	Dans 2	Jane Jibodh
09.15 - 10.10	Powerpump	Dans 1	Armando Wieneke
10.00 - 10.55	Yoga	Dans 2	Jane Jibodh
10.15 - 11.10	HIIT power	Dans 1	Armando Wieneke
12.30 - 13.15	Bootcamp	Buiten	Harrie de Jong
15.30 - 16.25	Pilates gymball workout	Dans 2	Ora Cohen
16.00 - 16.55	Step&shape	Dans 1	Emma Willemsen
16.15 - 17.10	Spinning	Spinning	Rens Cremers
16.30 - 17.25	Yogalates	Dans 2	Ora Cohen
17.00 - 17.55	Powerpump	Dans 1	Emma Willemsen
17.30 - 18.25	Bodyfit voor medewerkers	Dans 2	Ora Cohen
17.30 - 18.25	Intensity	MB-zaal	Dennis Karssen
18.00 - 18.55	Zumba	Dans 1	Gwen Dalderop
18.45 - 20.00	Pole Fitness® gevorderden	Spinning	Belinda Seine
20.30 - 21 25	Spinning	Spinning	Dennis Karssen
20.30 - 21.25	Zumba	MB-zaal	Emma Willemsen
Donderdag	**Lessen**	**Locatie**	**Docent**
09.15 - 10.10	Powerpump	Dans 1	Armando Wieneke
09.15 - 10.10	POP Pilates	Dans 2	Marjolijn Engelen
10.15 - 11.00	BRN®	Dans 2	Marjolijn Engelen
10.15 - 11.10	HIIT power	Dans 1	Armando Wieneke
11.30 - 12.25	Workout mix	Dans 2	Ora Cohen
12.30 - 13.25	Yogalates	Dans 2	Ora Cohen
16.00 - 16.55	POP Pilates	Dans 2	Marjolijn Engelen
16.30 - 17.25	Small group training	Fitness	Harrie de Jong
17.00 - 17.55	Intensity	MB-zaal	Rens Cremers
17.00 - 17.55	Yoga	Dans 2	Jane Jibodh
18.00 - 18.55	Zumba	Dans 1	Saloua Lachhab
18.00 - 18.55	Ashtanga yoga basic	Dans 2	Jane Jibodh
18.00 - 18.55	Spinning	Spinning	Rens Cremers
19.00 - 19.55	Fat attack	Dans 1	Saloua Lachhab
19.00 - 19.55	Bootcamp	Buiten	Fenne Folkersma Kok
Vrijdag	**Lessen**	**Locatie**	**Docent**
09.00 - 09.55	Powerpump	Dans 1	Emma Willemsen
09.15 - 10.10	Yoga	Dans 2	Cristina van Aalst
10.00 - 10.45	BRN®	Dans 1	Emma Willemsen
10.15 - 11.10	Pilates	Dans 2	Cristina van Aalst
10.30 - 11.25	Spinning	Spinning	Harrie de Jong
16.30 - 17.55	Ashtanga yoga full primary	Dans 2	Jane Jibodh
17.00 - 17.55	Body strength	MB-zaal	Jojanneke Voorhoeve
17.00 - 17.55	Zumba	Dans 1	Saloua Lachhab
18.00 - 18.55	Spinning	Spinning	Sven Borghart
18.00 - 18.55	Powerpump	Dans 1	Susan Penninkhof
18.00 - 18.55	KickBag	MB-zaal	Jojanneke Voorhoeve
Zaterdag	**Lessen**	**Locatie**	**Docent**
09.30 - 10.25	Spinning	Spinning	Gonneke Cammel
10.15 - 11.10	POP Pilates	Dans 2	Anouk van Midden
10.00 - 10.55	Fat attack	Dans 1	Roos Verboog
11.00 - 11.55	Powerpump	Dans 1	Roos Verboog
11.15 - 12.10	Hatha yoga	Dans 2	Jane Jibodh
Zondag	**Lessen**	**Locatie**	**Docent**
09.45 - 10.40	Powerpump	Dans 1	Emma Willemsen
10.00 - 10.55	Yoga	Dans 2	Cristina van Aalst
10.45 - 12.10	Step&shape XXL	Dans 1	Emma Willemsen
11.00 - 11.55	Powerpilates	Dans 2	Cristina van Aalst

Sportcentrum Olympos

Reserveren leskaartje
Je kunt online een plek reserveren vanaf 07.30 uur twee dagen vóór de dag waarop de les plaatsvindt. Ook kun je vanaf twee dagen tevoren bellen naar (030) 253 4471. Reserveren is mogelijk tot 2,5 uur voordat de betreffende groepsles begint.

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) of Facebook (/sportcentrumolympos).

Kijk voor meer informatie over de groepslessen en de tarieven op:

www.olympos.nl