

Ruim 80 groepslessen per week

Maandag	Les	Locatie
15.00 - 15.55	Core balance	Dans 2
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 - 18.55	Zumba	Dans 2
18.30 - 19.25	Powerpump	Dans 1
19.30 - 20.25	Bootcamp	Buiten
19.30 - 20.25	Fat attack	Dans 1
20.30 - 21.25	KickBag	MB-zaal
20.30 - 21.25	Spinning	Spinning
Dinsdag	Les	Locatie
09.00 - 09.55	Yoga	Dans 2
09.15 - 10.10	Powerpump	Dans 1
10.15 - 11.10	HIIT power	Dans 1
12.30 - 13.15	BRN®	Dans 1
12.30 - 13.15	Yoga voor medewerkers	Dans 2
16.30 - 17.25	Small group voor medewerkers	MB-zaal
17.00 - 17.55	Poweryoga	Dans 1
17.00 - 17.55	Barre workout	Dans 2
17.30 - 18.25	KickBag	MB-zaal
18.00 - 18.55	POP Pilates	Dans 2
18.00 - 19.25	Step&shape XXL	Dans 1
18.30 - 19.25	Spinning	Spinning
19.00 - 19.55	Yoga	Dans 2
19.30 - 20.25	Zumba	Dans 1
Woensdag	Les	Locatie
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 voor medewerkers	Outdoor bootcampplein
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
18.00 - 18.55	Zumba	Dans 1
18.45 - 20.00	Pole Fitness® gevorderden	Spinning
19.00 - 19.45	Pound	Dans 1
20.30 - 21.25	Spinning	Spinning
20.30 - 21.25	Zumba	MB-zaal

Donderdag	Les	Locatie
09.15 - 10.10	Powerpump	Dans 1
09.15 - 10.10	POP Pilates	Dans 2
10.15 - 11.00	BRN®	Dans 2
10.15 - 11.10	HIIT power	Dans 1
11.30 - 12.25	Workout mix	Dans 2
12.30 - 13.15	Tai chi voor medewerkers	Dans 1
12.30 - 13.25	Yogalates	Dans 2
16.00 - 16.45	BRN®	Dans 2
16.30 - 17.25	Small group voor medewerkers	Fitness
17.00 - 17.55	Intensity	MB-zaal
17.00 - 17.55	Yoga	Dans 2
17.00 - 18.00	Tai chi	Dans 1
18.00 - 18.55	Ashtanga yoga basic	Dans 2
18.00 - 18.55	Spinning	Spinning
18.00 - 18.55	Zumba	Dans 1
19.00 - 19.55	Fat attack	Dans 1
19.30 - 20.25	Bootcamp	Buiten
Vrijdag	Les	Locatie
09.00 - 09.55	Powerpump	Dans 1
09.15 - 10.10	Yoga	Dans 2
10.00 - 10.45	BRN®	Dans 1
10.15 - 11.10	Pilates	Dans 2
10.00 - 10.55	Spinning	Spinning
16.30 - 17.55	Ashtanga yoga full primary	Dans 2
17.00 - 17.55	Intensity	MB-zaal
17.00 - 17.55	Zumba	Dans 1
18.00 - 18.55	KickBag	MB-zaal
18.00 - 18.55	Powerpump	Dans 1
Zaterdag	Les	Locatie
09.30 - 10.25	Spinning	Spinning
10.00 - 10.55	Fat attack	Dans 1
10.15 - 11.10	POP Pilates	Dans 2
11.00 - 11.55	Powerpump	Dans 1
11.15 - 12.10	Hatha yoga	Dans 2
Zondag	Les	Locatie
09.45 - 10.40	Powerpump	Dans 1
10.00 - 10.55	Yoga	Dans 2
10.45 - 11.40	Dance	Dans 1
11.00 - 11.55	Powerpilates	Dans 2
11.45 - 12.40	Step&shape	Dans 2

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 (@olympoosutrecht) of Facebook (/sportcentrumolympoos).

Sportcentrum
Olympoos

info@olympoos.nl

www.olympoos.nl