

Zomerooster groepslessen 2025

geldig van 30 juni t/m 7 september

Maandag	Les	Locatie	21-jul	28-jul	4-aug	11-aug	18-aug	25-aug	1-sep
12.00 - 12.45	Bootcamp medewerkers	Bootcampplein	✓						
16.00 - 16.55	Pilates	Dans 2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16.00 - 17.00	Krachttraining medewerkers	Fitness	✓						
17.00 - 17.55	Yoga	Dans 2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17.00 - 17.55	Zumba	Dans 1				✓	✓	✓	✓
17.30 - 18.25	Intensity	MB-zaal	✓	✓	✓	✓			
17.30 - 18.25	Spinning	Spinning	✓	✓	✓	✓	✓		
18.00 - 19.10	Powerpump	Dans 1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18.00 - 20.00	SUP & Go	Stayokay Bunnik	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18.30 - 19.25	KickBag	MB-zaal	✓	✓	✓	✓			
19.15 - 20.10	BRN®	Dans 1	✓					✓	✓
19.45 - 21.30	Boksen / kickboksen	MB-zaal	✓				✓	✓	✓
Dinsdag	Les	Locatie	22-jul	29-jul	5-aug	12-aug	19-aug	26-aug	2-sep
08.30 - 09.25	Yoga	Dans 2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
09.00 - 10.10	Powerpump	dans 1			✓	✓	✓	✓	✓
09.30 - 10.25	Pilates	Dans 2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16.50 - 18.00	Powerpump	Dans 1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17.30 - 18.25	KickBag	MB-zaal		✓	✓	✓	✓	✓	✓
17.30 - 18.30	Bootcamp medewerkers	Calisthenicsrek							
18.00 - 18.55	Barre Workout	Dans 2	✓						✓
18.00 - 19.25	Step&shape XL	Dans 1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18.30 - 19.25	Spinning	Spinning							✓
19.00 - 19.55	BRN®	Dans 2			✓	✓	✓	✓	✓
19.30 - 20.25	Zumba	Dans 1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Woensdag	Les	Locatie	23-jul	30-jul	6-aug	13-aug	20-aug	27-aug	3-sep
09.15 - 10.10	Core balance	Dans 2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10.15 - 11.10	Yoga	Dans 2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16.15 - 17.10	Spinning	Spinning	✓	✓	✓			✓	✓
16.30 - 17.25	Pilates	Dans 2		✓	✓	✓	✓	✓	✓
17.30 - 18.25	Bodyfit 40+	Dans 2		✓	✓	✓	✓	✓	✓
17.30 - 18.25	Intensity	MB-zaal	✓	✓	✓			✓	✓
17.30 - 18.25	Supershapes	Dans 1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17.30 - 18.45	Polesports alle niveaus	Spinning	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18.30 - 19.25	Kickbag	MB-zaal	✓	✓	✓	✓		✓	✓
18.30 - 19.40	Powerpump	Dans 1	✓	✓	✓			✓	✓
18.45 - 20.10	Polesports alle niveaus	Spinning	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
20.00 - 22.00	Cheerleading alle niveaus	Squash 1			✓	✓	✓	✓	✓
20.30 - 21.25	Zumba	MB-zaal				✓	✓	✓	✓
Donderdag	Les	Locatie	24-jul	31-jul	7-aug	14-aug	21-aug	28-aug	4-sep
08.30 - 09.25	Yogalates	Dans 2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
09.30 - 10.40	Powerpump	Dans 1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12.30 - 13.15	Bootcamp medewerkers	Bootcampplein	✓						
17.00 - 17.55	Yoga	Dans 2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17.00 - 19.00	SUP & Go	Stayokay Bunnik	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17.15 - 18.10	Intensity	MB-zaal	✓	✓	✓	✓			
17.45 - 18.40	Zumba	Dans 1							✓
18.00 - 18.55	Ashtanga yoga basic	Dans 2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18.15 - 19.10	Spinning	Spinning	✓	✓	✓	✓	✓		
18.45 - 19.40	Supershapes	Dans 1							✓
18.15 - 19.45	Aerial acrobatiek (half)gev.	MB-zaal	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Vrijdag	Les	Locatie	25-jul	1-aug	8-aug	15-aug	22-aug	29-aug	5-sep
08.30 - 09.25	Yoga	Dans 2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
09.30 - 10.25	Pilates	Dans 2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10.00 - 10.55	Supershapes	Dans 1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16.45 - 17.40	Yoga	Dans 2					✓	✓	✓
17.50 - 19.00	Powerpump	Dans 1					✓	✓	✓
18.00 - 18.55	KickBag	MB-zaal	✓	✓	✓	✓		✓	✓
Zaterdag	Les	Locatie	26-jul	2-aug	9-aug	16-aug	23-aug	30-aug	6-sep
09.30 - 10.25	Spinning	Spinning		✓	✓	✓	✓	✓	✓
10.00 - 10.55	Pilates	Dans 2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10.00 - 11.10	Powerpump	Dans 1		✓	✓	✓	✓	✓	
11.00 - 11.55	Yoga	Dans 2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11.10 - 12.05	Step-booty-core	Dans 1		✓	✓	✓	✓	✓	
Zondag	Les	Locatie	27-jul	3-aug	10-aug	17-aug	24-aug	31-aug	7-sep
09.00 - 09.55	Yoga	Dans 2	✓	✓	✓		✓	✓	✓
10.15 - 11.10	Intensity	MB - zaal	✓	✓	✓		✓	✓	✓
10.00 - 10.55	Dance	Dans 1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11.00 - 11.55	Step&shape medium	Dans 1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Reserveren les

Je kunt online een plek reserveren vanaf twee dagen vóór de dag waarop de les plaatsvindt. Reserveren is mogelijk tot 5 minuten voordat de betreffende groepsles begint.

OlymPas

Deelnemen aan groepslessen kan onbeperkt en flexibel (mits een les niet vol is uiteraard) met een OlymPas.

Gebruiksregels

Als je deelneemt aan het sportaanbod van Olympos, dien je je aan de gebruiksregels te houden.

[Klik hier voor de gebruiksregels.](#)

Actuele roosterwijzigingen

Om altijd op de hoogte te zijn van nieuwe groepslessen, laatste wijzigingen in het rooster, houd onze website in de gaten, of volg ons op de socials. Ook kun je je inschrijven voor de nieuwsbrief

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

Sportcentrum
Olympos

info@olympos.nl
www.olympos.nl