

Rooster groepslessen (geldig vanaf 3 november 2025)

Maandag	Les	Locatie
09.45 - 10.45	Yoga Meditatie	Parnassos
10.45 - 11.45	Pilates	Parnassos
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	Functional training	MB-zaal
17.30 - 18.25	Spinning	Spinning
18.00 - 18.55	Barre Workout	Dans 2
18.00 - 19.10	Powerpump	Dans 1
18.30 - 19.25	KickBag	MB-zaal
19.15 - 20.10	BRN®	Dans 1
19.30 - 20.25	Bootcamp	Buiten
19.45 - 21.30	Boksen / kickboksen	MB-zaal
20.15 - 21.10	Polesports beg./halfgev.	Spinning
Dinsdag	Les	Locatie
08.30 - 09.25	Yoga	Dans 2
09.00 - 10.10	Powerpump	dans 1
09.30 - 10.25	Pilates	Dans 2
09.45 - 10.45	Pilates	Parnassos
10.45 - 11:45	Yin Yoga	Parnassos
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 - 19.10	Step&shape gevorderd	Dans 1
18.30 - 19.25	Spinning	Spinning
19.00 - 19.55	BRN®	Dans 2
19.15 - 20.10	Zumba	Dans 1
20.15 - 20.55	Booty core	Dans 1
Woensdag	Les	Locatie
09.00 - 9.55	BRN®	Dans 1
09.15 - 10.10	Core balance	Dans 2
10.00- 11.10	Powerpump	Dans 1
10.15 - 11.10	Yoga	Dans 2
11.15 - 12.10	Yoga voor senioren	Dans 2
12.30 - 13.25	Mindful wandelen	Buiten
14.00 - 15.00	Pilates	Parnassos
15.00 - 16.00	Yoga	Parnassos
16.25 - 17.20	Spinning	Spinning
16.30 - 17.25	Pilates	Dans 2
17.30 - 18.25	Bodyfit 40+ medewerkers	Dans 2

Woensdag	Les	Locatie
17.30 - 18.25	Functional training	MB-zaal
17.30 - 18.25	Supershapes	Dans 1
18.30 - 19.25	Kickbag	MB-zaal
18.30 - 19.40	Powerpump	Dans 1
18.45 - 20.00	Polesports alle niveaus	Spinning
20.30 - 21.25	Zumba	MB-zaal
Donderdag	Les	Locatie
08.30 - 09.25	Yogalates	Dans 2
09.00 - 09.55	Mindful wandelen	Buiten
09.30 - 10.40	Powerpump	Dans 1
09.45 - 10.45	Yin Yoga	Parnassos
10.45 - 11:45	Pilates	Parnassos
12.30 - 13.15	Bootcamp medewerkers	Bootcampplein
15.30 - 16.25	Shape-booty-core	Dans 1
16.00 - 17.00	Krachttraining medewerkers	Fitness
17.00 - 17.55	Yoga	Dans 2
17.15 - 18.10	Funtional training	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
Vrijdag	Les	Locatie
08.30 - 09.25	Yoga	Dans 2
09.30 - 10.25	Pilates	Dans 2
09.45 - 10.45	Yoga	Parnassos
10.00 - 10.55	Supershapes	Dans 1
10.45 - 11:45	Yin Yoga	Parnassos
16.45 - 17.40	Yoga	Dans 2
17.30 - 18.25	Spinning	Spinning
17.50 - 19.00	Powerpump	Dans 1
18.00 - 18.55	KickBag	MB-zaal
Zaterdag	Les	Locatie
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&shape basis	Dans 1
Zondag	Les	Locatie
09.00 - 09.55	Yoga	Dans 2
09.30 - 10.35	Powerpump	Dans 1
10.15 - 11.10	Functional training	MB-zaal
10.35 - 11.30	Dance	Dans 1
11.35 - 12.30	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