

# Openingstijden en lesrooster:

<b>Fitness (365 dagen per jaar geopend)</b>	<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Vrijdag</b>	<b>Zaterdag</b>	<b>Zondag</b>
Openingstijden	07:00-22:00	07:00-22:00	07:00-22:00	07:00-22:00	07:00-22:00	09:00-15:00	09:00-15:00
* Op alle feestdagen geopend van 09:00-13:00							
<b>Fitnesszaal</b>	<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Vrijdag</b>	<b>Zaterdag</b>	<b>Zondag</b>
Buikspierkwartier	10:00-10:15	09:40-09:55*	10:00-10:15	09:40-09:55*	10:00-10:15*	11:00-11:15*	11:00-11:15*
* Wordt in de danszaal gegeven	21:00-21:15	21:00-21:15	21:00-21:15	21:00-21:15	21:00-21:15*		
<b>Kidscorner</b>	<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Vrijdag</b>	<b>Zaterdag</b>	<b>Zondag</b>
Kinderopvang	08:45-11:15		08:45-11:15		08:45-11:15		
* tijdens de zomervakantie en op feestdagen gesloten							
<b>Danszaal: Jeugdlessen</b>	<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Vrijdag</b>	<b>Zaterdag</b>	<b>Zondag</b>
Jeugdfitness 8 t/m 12 jaar		16:00-16:55					
Let's Dance 3 t/m 5 jaar				15:30-16:25			
Let's Dance 6 t/m 8 jaar				16:30-17:25			
Let's Dance 9 t/m 12 jaar				17:30-18:25			
Let's Dance 13+				18:30-19:25			
Let's Sing & Dance			13:45-14:40				
Zak- en Conditietraining 8 t/m 12 jaar			16:00-16:55				
<b>Danszaal: Groepslessen</b>	<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Vrijdag</b>	<b>Zaterdag</b>	<b>Zondag</b>
Bodyshape	18:30-19:25						
Full Body Workout		09:00-9:40		9:00-9:40		10:30-11:00	10:30-11:00
Kickbag	20:30-21:25		10:00-10:55				
Mindfulness Yoga	09:00-09:55			20:30-21:25			
Pilates		18:30-19:25			09:00-09:55	09:30-10:25	
Power Pilates	10:00-10:55		20:30-21:25				
Pump & Boost				19:30-20:25			
Strong			18:30-19:25				
Zak- en Conditietraining		19:30-20:25			19:30-20:25		
Zumba	19:30-20:25		09:00-09:55 19:30-20:25				
Zumba Gold		10:00-10:55		10:00-10:55			
Zumba Toning		20:30-21:25					
<b>Danszaal: Small Group Training</b>	<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Vrijdag</b>	<b>Zaterdag</b>	<b>Zondag</b>
FiftyFit		11:00-11:30		11:00-11:30			
<b>SportAuditorium:</b>	<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Vrijdag</b>	<b>Zaterdag</b>	<b>Zondag</b>
Spinning: Burn							
Spinning: Coach By Color		18:00-18:55	09:00-10:00				
Spinning: FreeStyle	09:00-09:55 19:00-19:40* 20:00-20:55				09:00-09:55		10:00-10:55
Spinning: Learn2Spin		20:00-20:55*	19:30-20:25	20:00-20:55			
* deze les alleen van oktober t/m mei							
<b>Fitnessruimte</b>	<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Vrijdag</b>	<b>Zaterdag</b>	<b>Zondag</b>
Bootcamp		19:30-20:25					
Cross Fitness: Gevorderden							15:30-16:25*
*Les voor gevorderden: informeer bij de fitness voor deelname. Juni, Juli & Augustus 14:30-15:25							
<b>Zwembad</b>	<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Vrijdag</b>	<b>Zaterdag</b>	<b>Zondag</b>
Banen Zwemmen	07:00-17:30 19:30-21:30	07:00-17:30 19:30-21:00	07:00-17:30 19:00-21:00	07:00-17:30 19:30-21:30	07:00-17:30	10:00-15:00	10:00-16:00
Recreatief Zwemmen	07:00-15:30 19:30-21:30	07:00-15:30 19:30-21:00	07:00-14:00 19:00-21:00	07:00-15:30 19:30-21:30	07:00-13:00	10:00-15:00	10:00-16:00
<b>Groepslessen Zwembad</b>	<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Vrijdag</b>	<b>Zaterdag</b>	<b>Zondag</b>
AquaFiftyFit	10:15-11:00		10:15-11:00		10:15-11:00		
AquaZumba		19:15-20:00		19:00-19:45			
AquaBootcamp			19:00-19:45				
AquaAerobics	19:30-20:15		20:15-21:00				
AquaJoggen	20:15-21:00		19:30-20:15				
Baby-PeuterLes (16w- 1,5 jaar)*	09:00 - 09:30		09:00 - 09:30		09:00 - 09:30		
Baby-PeuterLes (1,5 - 2,5 jaar)*	09:30 - 10:00		09:30 - 10:00		09:30 - 10:00		
Baby-PeuterLes (2,5 - 3,5 jaar)*	10:00 - 10:30		10:00 - 10:30		10:00 - 10:30		
Baby-PeuterLes (vanaf 3,5 jaar)*	10:30 - 11:00		10:30 - 11:00		10:30 - 11:00		
ZwangerschapsZwemmen		19:30-20:15					
* kijk op de website voor de voorwaarden Groepslesinformatie en wijzigingen op <a href="http://www.detrts.nl">www.detrts.nl</a> Versie: 28-8-2017							