

# Openingstijden en lesrooster:

Fitness	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
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
Fitnesszaal	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Buikspierkwartier	10:00-10:15 21:00-21:15	09:40-09:55* 21:00-21:15	10:00-10:15 21:00-21:15	09:40-09:55* 21:00-21:15	10:00-10:15* 21:00-21:15*	11:00-11:15*	11:00-11:15*
* Wordt in de danszaal gegeven							
Danszaal: Jeugdlessen	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
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				
Danszaal: Groepslessen	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
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 20:30-21:25			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			
Danszaal: Small Group Training	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
FiftyFit		11:00-11:30		11:00-11:30			
SportAuditorium:	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Spinning: Burn							
Spinning: Coach By Color		18:00-18:55	09:00-10:00				
Spinning: FreeStyle	09:00-09:55 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/mei							
Fitnessruimte	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
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							
Zwembad	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Banen Zwemmen	07:00-17:30 19:30-21:30	07:00-17:30 19:30-21:30	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 19:30-21:30	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
Groepslessen Zwembad	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
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)*	09:15-09:45		09:15-09:45		09:15-09:45		
Baby-PeuterLes (1,5 - 2,5 jaar)*	09:45-10:15		09:45-10:15		09:45-10:15		
Baby-PeuterLes (2,5 - 4 jaar)*	10:15-10:45		10:15-10:45		10:15-10:45		
ZwangerschapsZwemmen		19:30-20:15					

\* kijk op de website voor de voorwaarden

Groepslesinformatie en wijzigingen op [www.detrirts.nl](http://www.detrirts.nl)

Versie: 3-5-2017

