

# Openingstijden en lesrooster Sportcentrum de Trits:

Fitness (365 dagen per jaar geopend)	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Openingstijden	07:00-22:30	07:00-22:30	07:00-22:30	07:00-22:30	07:00-22:30	08:00-16:00	08:00-16:00

\* Op alle feestdagen geopend van 09:00-13:00

Fitnesszaal	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Buikspierkwartier	10:00-10:15	10:00-10:15	10:00-10:15	10:00-10:15	10:00-10:15	11:00-11:15*	11:00-11:15*
	21:00-21:15	21:00-21:15	21:00-21:15	21:00-21:15	21:00-21:15		

\* Wordt in de danszaal gegeven

Kidscorner	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Kinderopvang	08:45-11:15	08:45-11:15	08:45-11:15	08:45-11:15	08:45-11:15		

\* Tijdens de zomervakantie en op feestdagen gesloten

Danszaal: Jeugdlessen	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Jeugdfitness 8 t/m 12 jaar		16:00-16:55					
Jeugd kickbag 8 t/m 12 jaar					16:30-17:25		
Let's Dance 2 t/m 3 jaar				14:30-15:25			
Let's Dance 4 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				

Multifunctionele zaal: Groepslessen	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Barré workout		20:30-21:25					
Bodyshape	18:30-19:25				10:00-10:55		
FiftyFit		11:00-11:30		11:00-11:30			
Full Body Workout						10:30-11:00	10:30-11:00
Indoor Bootcamp		09:00-09:55*		09:00-09:55*			
Kickbag	20:30-21:25		10:00-10:55				
Mindfulness Yoga	09:00-09:55		09:00-09:55	20:30-21:25			
Vinyasa flow Yoga							09.30-10.25
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			
Tae-bo		10:00-10:55					
Strong			18:30-19:25				
Zak- en Conditietraining		19:30-20:25			19:30-20:25		
Zumba	19:30-20:25		19:30-20:25				
Zumba Gold				10:00-10:55			

\* Deze les wordt van mei t/m augustus in de fitnessruimte gegeven

SportAuditorium:	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Spin & Shape				10:00-10:55			
Spinning	09:00-09:55 20:00-20:55	18:00-18:55 20:00-20:55*	09:00-10:00 19:30-20:25	20:00-20:55*	09:00-09:55		10:00-10:55
Spinning: Learn2Spin			19:00-19:25	19:30-19:55*			

\* Deze les alleen van september t/m april

Outdoor	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Mountainbiken*				19:45-21:15			

\* Deze les is alleen van mei t/m augustus

Fitnessruimte	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Bootcamp (september t/m april in de danszaal)		09:00-09:55		09:00-09:55			
Bootcamp		19:30-20:25		19:30-20:25*			

\* Deze les is alleen van mei t/m augustus

Zwembad	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Banen Zwemmen	07:00-17:30 19:30-21:30	07:00-17:30 19:30-21:00	07:00-21:00	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*

\* Juni, juli & augustus is het zwembad t/m 14:00u geopend

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	18:45-19:30	19:00-19:45			
AquaBootcamp			19:00-19:45				
AquaAerobics	19:30-20:15		19:30-20:15				
AquaJoggen	20:15-21:00		20:15-21:00				
Baby-PeuterLes (16w - 1,5 jaar)	09:00-09:30		09:00-09:30		09:00-09:30		
Baby-PeuterLes (1,5 - 3 jaar)	09:30-10:00		09:30-10:00		09:30-10:00		
Baby-PeuterLes (3 - 4 jaar)	10:00-10:30		10:00-10:30		10:00-10:30		
Baby-PeuterLes			10:30-11:00				
ZwangerschapsZwemmen		19:30-20:15					

Op het moment dat er geen les wordt gegeven, kunt u gebruik maken van de groepslesruimtes om zelfstandig te sporten.

Zie [www.detrirts.nl](http://www.detrirts.nl) voor de voorwaarden, groepslesinformatie en actuele wijzigingen.

Versie: 7 augustus 2018