

Openingstijden en lesrooster:

Fitness (365 dagen per jaar geopend)	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
* 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*
* 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*		
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 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 Dance Hiphop	16.30-17.25						
Let's Sing & Dance			13:45-14:40				
Danszaal: Groepslessen	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Bodyshape	18:30-19:25				10:00-10:55		
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			
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		10:00-10:55	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			
Zumba Toning		20:30-21:25					
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
Spin& Shape				10:00-10:55			
Spinning: Coach By Color		18:00-18:55	09:00-10:00				
Spinning: FreeStyle	09:00-09:55 20:00-20:55	20:00-20:55*	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 oktober t/m 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 19:30-21:00	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
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		20:15-21:00				
AquaJoggen	20:15-21:00		19:30-20:15				
Baby-PeuterLes (16w - 1 jaar)*	09:00 - 09:30		09:00 - 09:30		09:00 - 09:30		
Baby-PeuterLes (1 - 2 jaar)*	09:30 - 10:00		09:30 - 10:00		09:30 - 10:00		
Baby-PeuterLes (2 - 3 jaar)*	10:00 - 10:30		10:00 - 10:30		10:00 - 10:30		
Baby-PeuterLes (3 - 4jaar)*	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 www.detrirts.nl Versie: 04-01-2017							