

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 *Juni, juli & augustus is de fitness in het weekend t/m 14:00u geopend							
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 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				
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 (mei t/m augustus in de fitnessruimte)		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			
Sport Auditorium:	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 is 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 (donderdags alleen mei t/m augustus)		19:30-20:25		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*
*Juni, juli & augustus is het zwembad in het weekend t/m 14:00u geopend							
Zomervakantie 2018: 14 juli t/m 26 augustus 2018 (zwembad i.v.m. onderhoud gesloten van 21 juli t/m 5 augustus 2018)							
Tijdens de zomervakantie is het zwembad doordeweeks geopend van 07:00-15:00 uur (recreatief zwemmen vanaf 10 uur).							
In de avonden en weekenden geldt de reguliere openstelling.							
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 - 1,5 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					
* kijk op de website voor de voorwaarden Groepslesinformatie en wijzigingen op www.detrts.nl Versie: 31-05-2018							