

## Openingstijden & 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 09:00-16:00

Multifunctionele zaal	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Buikspierkwartier	08:30-08:45 21:30-21:45	08:30-08:45 21:30-21:45	08:30-08:45 21:30-21:45	08:30-08:45 21:30-21:45	08:30-08:45 21:30-21:45	08:30-08:45	08:30-08:45

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 vakanties en op feestdagen gesloten

Multifunctionele zaal: Jeugdlessen	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Jeugd fit & fun boksen 8 t/m 12 jaar		16:00-16:55					

Multifunctionele zaal: Groepslessen	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Allround Dance						11:15-12:10	
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
Gold dance				18:30-19:25			
Hatha Flow Yoga				20:30-21:25			
Kickbag	20:30-21:25		10:00-10:55				
Mindfulness Yoga	09:00-09:55		09:00-09:55				
Pilates		18:30-19:25			09:00-09:55		
Power Pilates	10:00-10:55		20:30-21:25			09:30-10:25	
Pump & Boost				19:30-20:25			
TRX- Workout		10:00-10:55					
Vinyasa flow Yoga							09:30-10:25
Zak- en Conditietraining		19:30-20:25			19:30-20:25		
Zumba	19:30-20:25		19:30-20:25				

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

\* Deze les wordt september t/m april gegeven.

Outdoor	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Bootcamp		09:00-09:55 19:30-20:25		09:00-09:55 19:30-20:25			

Zwembad	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Banen Zwemmen	07:00-15:00 19:30-21:30	07:00-15:00 19:30-21:00	07:00-13:30 18:30-21:00	07:00-15:00 19:30-21:30	07:00-13:30	11:00-15:00*	11:00-16:00*
Recreatief Zwemmen	11:00-15:00 19:30-21:30	07:00-15:00 19:30-21:00	07:00-13:30 19:00-21:00	07:00-15:00 19:30-21:30	11:00-12:30	11:00-15:00*	11:00-16:00*

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

Groepslessen Zwembad	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Aqua Aerobics	19:30-20:15		19:30-20:15				
Aqua Bootcamp			19:00-19:45				
Aqua FiftyFit	10:15-11:00		10:15-11:00		10:15-11:00		
Aqua Joggen	20:15-21:00		20:15-21:00				
Aqua Zumba		19:15-20:00	18:45-19:30	19:00-19:45			
Baby-PeuterLes (16w - 1,5 jaar)	09:00-09:30				09:00-09:30		
Baby-PeuterLes (1,5 - 3 jaar)	09:30-10:00				09:30-10:00		
Baby-PeuterLes (3 - 4 jaar)	10:00-10:30				10:00-10:30		
ZwangerschapsZwemmen		19:30-20:15					

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

Versie: 9 september 2020