Rooster groepslessen (geldig vanaf 7 september 2026)

Maandag	Les	Locatie
09.30 - 10.25	Pilates	Dans 2
12.00 - 12.45	Bootcamp voor medewerkers	Grasveld Hubrecht Inst.
15:00 - 15:30	Mobility	Kratistos
16.00 - 17.00	Krachttraining voor medewerkers	MB-zaal
16.00 - 16.55	Pilates	Dans 2
17.00 - 17.55	Vinyasa yoga	Dans 2
17.00 - 17.55	Zumba	Dans 1
17.30 - 18.25	Functional training	MB-zaal
17.30 - 18.25	Spinning	Spinning
18.00 - 18.55	Barre workout	Dans 2
18.00 - 19.00	Powerpump	Dans 1
18.30 - 19.25	Bokszaktraining	MB-zaal
19.15 - 20.10	BRN®	Dans 1
19.30 - 21.00	Boksen / kickboksen	MB-zaal
20.15 - 21.30	Polesports alle niveaus	Spinning
Dinsdag	**Les**	**Locatie**
09.00 - 10.00	Powerpump	Dans 1
09.30 - 10.25	Pilates	Dans 2
10.30 - 11.25	Yoga hatha	Dans 2
14.00 - 15.00	Pilates	Parnassos
16.45 - 17.45	Powerpump	Dans 1
17.30 - 18.25	Bokszaktraining	MB-zaal
17.30 - 18.30	Bootcamp voor medewerkers	Calisthenicsrek
17.30 - 19.00	Pickleball	Hal 3 deel C
18.00 - 18.55	Barre workout	Dans 2
18.00 - 19.10	Step&shape gevorderd	Dans 1
18.30 - 19.25	Spinning	Spinning
19.00 - 19.45	Rhythm pilates	Dans 2
19.15 - 20.10	Zumba	Dans 1
20.15 - 20.55	Booty core	Dans 1
Woensdag	**Les**	**Locatie**
09.15 - 10.10	Core balance	Dans 2
10.00 - 11.00	Powerpump	Dans 1
10.00 - 11.00	Seniorenfitness	Fitness
10.15 - 11.10	Yoga	Dans 2
11.15 - 12.10	Yoga voor senioren	Dans 2
14.00 - 15.00	Pilates	Parnassos
15.00 - 16.00	Yoga	Parnassos
16.25 - 17.20	Spinning	Spinning
16.30 - 17.25	Pilates	Dans 2
16.30 - 17.25	Zumba	Dans 1
17.30 - 18.25	Bodyfit	Dans 2

Woensdag	Les	Locatie
17.30 - 18.25	Functional training	MB-zaal
17.30 - 18.25	Supershape	Dans 1
18.30 - 19.25	Bokszaktraining	MB-zaal
18.30 - 19.30	Powerpump	Dans 1
18.45 - 20.00	Polesports alle niveaus	Spinning
20.30 - 21.25	Feminine dance workout	MB-zaal
Donderdag	**Les**	**Locatie**
09.00 - 09.55	Pilates	Dans 2
09.45 - 10.45	Yin yoga	Parnassos
10.00 - 11.00	Powerpump	Dans 1
10.45 - 11.45	Pilates	Parnassos
12.30 - 13.15	Bootcamp voor medewerkers	Bootcampplein
15:00 - 15:30	Mobility	Kratistos
16.00 - 17.00	Krachttraining voor medewerkers	Fitness
16.30 - 17.25	Step&shape basis	Dans 1
17.00 - 18.30	Pickleball	Hal 1 deel C
17.00 - 17.55	Vinyasa yoga	Dans 2
17.15 - 18.10	Functional training	MB-zaal
17.30 - 18.25	Zumba	Dans 1
18.00 - 18.55	Ashtanga yoga	Dans 2
18.15 - 19.10	Spinning	Spinning
18.30 - 19.10	Booty core	Dans 1
Vrijdag	**Les**	**Locatie**
09.30 - 10.25	Pilates	Dans 2
09.45 - 10.45	Yoga hatha	Parnassos
10.00 - 11.00	Seniorenfitness	Fitness
10.00 - 10.55	Supershape	Dans 1
10.30 - 11.25	Yoga	Dans 2
16.45 - 17.40	BRN®	Dans 1
16.50 - 17.45	Yoga hatha	Dans 2
17.00 - 17.55	Spinning	Spinning
17.50 - 18.50	Powerpump	Dans 1
18.00 - 18.55	Bokszaktraining	MB-zaal
Zaterdag	**Les**	**Locatie**
10.00 - 10.55	Pilates	Dans 2
10.00 - 11.00	Powerpump	Dans 1
11.00 - 11.55	Vinyasa yoga	Dans 2
11.15 - 11.55	Booty core	Dans 1
Zondag	**Les**	**Locatie**
09.30 - 10.30	Powerpump	Dans 1
10.45 - 11.40	Dance	Dans 1
11.45 - 12.40	Step&shape medium	Dans 1
12:30 - 13:00	Mobility	Kratistos

Reserveren les
Je kunt online een plek reserveren vanaf twee dagen vóór de dag waarop de les plaatsvindt. Reserveren is mogelijk tot 5 minuten voordat de betreffende groepsles begint.

OlymPas
Deelnemen aan groepslessen kan onbeperkt en flexibel (mits een les niet vol is uiteraard) met een OlymPas .

Gebruiksregels
Als je deelneemt aan het sportaanbod van Olympos, dien je je aan de gebruiksregels te houden.
Klik hier voor de gebruiksregels.

Actuele roosterwijzigingen
Om altijd op de hoogte te zijn van nieuwe groepslessen, laatste wijzigingen in het rooster, houd onze website in de gaten, of volg ons op de socials. Ook kun je je inschrijven voor de nieuwsbrief

via www.olympos.nl/nieuwsbrief

Sportcentrum Olympos
info@olympos.nl
www.olympos.nl