

# 50 groepslessen per week

Maandag	Les	Locatie	8-aug	15-aug	22-aug	29-aug	5-sep
17.00-17.55	Zumba	Dans 1	✓	✓	✓	✓	✓
17.30-18.25	Intensity	MB-zaal	✓	✓	✓	✓	✓
17.30-18.25	Spinning	Spinning		✓	✓	✓	✓
18.15-19.25	Powerpump	Dans 1	✓				
18.30-19.25	KickBag	MB-zaal	✓	✓	✓	✓	✓
19.00-20.15	Pole Fitness®, alle niveaus	Spinning	✓	✓	✓	✓	✓
19.30-20.25	Bootcamp	Buiten			✓	✓	✓
19.45-21.30	Boksen / kickboksen	MB-zaal			✓	✓	✓
Dinsdag	Les	Locatie	9-aug	16-aug	23-aug	30-aug	6-sep
08.30-09.25	Yoga	Dans 2		✓	✓	✓	✓
09.30-10.25	Pilates	Dans 2		✓	✓	✓	✓
16.50-18.00	Powerpump	Dans 1	✓			✓	✓
18.00-18.55	BRN®	Dans 2	✓		✓	✓	✓
18.00-19.25	Step&shape XL	Dans 1	✓	✓		✓	✓
19.30-20.25	Zumba	Dans 1	✓	✓		✓	✓
20.45-22.10	MMA Building Blocks	MB-zaal					
Woensdag	Les	Locatie	10-aug	17-aug	24-aug	31-aug	7-sep
09.15-10.10	Core balance	Dans 2	✓	✓	✓	✓	✓
10.15-11.10	Yoga	Dans 2	✓	✓	✓	✓	✓
15.30-16.25	Pilates gymball workout	Dans 2	✓	✓		✓	✓
16.00-16.55	Step&shape	Dans 1		✓	✓	✓	✓
16.15-17.10	Spinning	Spinning		✓	✓	✓	✓
16.30-17.25	Yogalates	Dans 2	✓	✓		✓	✓
17.00-18.10	Powerpump	Dans 1	✓				
17.30-18.25	Bodyfit 40+	Dans 2	✓	✓		✓	✓
17.30-18.25	Intensity	MB-zaal	✓	✓	✓	✓	✓
18.30-19.25	Kickboksen	MB-zaal	✓	✓	✓	✓	✓
18.30-19.25	Supershape	Dans 1	✓	✓	✓	✓	✓
19.30-20.25	Boksen	MB-zaal	✓	✓	✓	✓	✓
20.30-21.25	Zumba	MB-zaal	✓	✓	✓	✓	✓
Donderdag	Les	Locatie	11-aug	18-aug	25-aug	1-sep	8-sep
09.15-10.10	BRN®	Dans 1		✓	✓		
10.15-11.10	Barre workout	Dans 2		✓	✓		
17.00-17.55	Yoga	Dans 2	✓	✓	✓	✓	✓
17.15-18.10	Intensity	MB-zaal			✓	✓	✓
17.45-18.40	Zumba	Dans 1			✓	✓	✓
18.00-18.55	Ashtanga yoga	Dans 2	✓	✓	✓	✓	✓
18.15-19.10	Spinning	MB-zaal		✓	✓	✓	✓
18.15-19.30	Aerial acrobatiek halfgevorderden	MB-zaal	✓	✓	✓	✓	✓
18.45-19.40	Supershape	Dans 1			✓	✓	✓
19.30-20.45	Pole Fitness®, alle niveaus	Spinning	✓	✓	✓	✓	✓
Vrijdag	Les	Locatie	12-aug	19-aug	26-aug	2-sep	9-sep
08.30-09.25	Yoga	Dans 2		✓	✓	✓	✓
08.50-10.00	Powerpump	Dans 1			✓	✓	✓
09.30-10.25	Pilates	Dans 2		✓	✓	✓	✓
10.00-10.55	BRN®	Dans 1			✓	✓	✓
17.50-19.00	Powerpump	Dans 1			✓	✓	✓
18.00-18.55	KickBag	MB-zaal	✓		✓	✓	✓
Zaterdag	Les	Locatie	13-aug	20-aug	27-aug	3-sep	10-sep
10.00-10.55	Supershape	Dans 1	✓	✓	✓		✓
11.00-11.55	Booty workout	Dans 1	✓	✓	✓		✓
Zondag	Les	Locatie	14-aug	21-aug	28-aug	4-sep	11-sep
09.30-10.40	Powerpump	Dans 1	✓	✓		✓	✓
10.40-11.35	Dance	Dans 1	✓	✓		✓	✓
11.40-12.35	Step&shape	Dans 1	✓	✓		✓	✓

## Reserveren les

Je kunt online een plek reserveren vanaf 07.30 uur twee dagen vóór de dag waarop de les plaatsvindt. Reserveren is mogelijk tot een half uur voordat de betreffende groepsles begint.

## Veiligheidsvoorschriften

Als je deelneemt aan het sportaanbod van Olympos, dien je je aan de gebruiksregels te houden. Neem kennis van alle regels vóór je naar Olympos komt. Samen zorgen we er zo voor dat iedereen veilig en verantwoord kan sporten.

[Klik hier om ze te bekijken.](#)

## OlymPas

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

## Actuele roosterwijzigingen

Om altijd op de hoogte te zijn van nieuwe groepslessen, laatste wijzigingen in het rooster of lesuitval, houd onze website in de gaten.

Sportcentrum  
**Olympos**

info@olympos.nl  
www.olympos.nl