

Zomerrooster groepslessen

Geldig van 1 juli t/m 8 september 2019

Je kunt aan deze groepslessen deelnemen met een OlymPas of een OlymPas dagkaart.
Meer informatie over de groepslessen vind je op www.olympos.nl.



| Maandag | Lessen | Locatie | 1-jul | 8-jul | 15-jul | 22-jul | 29-jul | 5-aug | 12-aug | 19-aug | 26-aug | 2-sep |
|-------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 15.45-16.30 | BRN@ | Dans 1 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 16.00-16.55 | Pilates | Dans 2 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 16.30-17.25 | Box 'n burn | MB-zaal | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 17.00-17.55 | Yoga | Dans 2 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 17.30-18.25 | Dance | Dans 1 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 17.30-18.25 | Intensity | MB-zaal | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 17.30-18.25 | Spinning | Spinning | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 18.00-19.30 | Beachvolleybal gevorderden | Beach | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 18.30-19.25 | Powerpump | Dans 1 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 18.45-20.15 | Pole Fitness@ gevorderden | Spinning | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 19.30-20.25 | Fat attack | Dans 1 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 19.30-21.00 | Beachvolleybal vergevorderden | Beach | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 20.30-21.25 | KickBag | MB-zaal | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Dinsdag | Lessen | Locatie | 2-jul | 9-jul | 16-jul | 23-jul | 30-jul | 6-aug | 13-aug | 20-aug | 27-aug | 3-sep |
| 08.00-08.45 | Pilates | Dans 2 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 09.00-09.55 | Yoga | Dans 2 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 09.15-10.10 | Powerpump | Dans 1 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10.15-11.10 | HIIT power | Dans 1 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 16.30-17.25 | Small group training | MB-zaal | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 17.00-17.55 | Barre workout | Dans 2 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 17.00-17.55 | Poweryoga | Dans 1 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 17.30-18.25 | KickBag | MB-zaal | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 18.00-18.55 | POP Pilates | Dans 2 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 18.00-19.25 | Step&shape XXL | Dans 1 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 18.00-19.30 | Beachvolleybal beginners | Beach | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 18.30-19.25 | Spinning | Spinning | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 19.00-19.55 | Yoga | Dans 2 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 19.30-20.25 | Zumba | Dans 1 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 19.30-21.00 | Beachvolleybal gev. beginners | Beach | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 20.45-22.10 | Krav Maga | MB-zaal | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Woensdag | Lessen | Locatie | 3-jul | 10-jul | 17-jul | 24-jul | 31-jul | 7-aug | 14-aug | 21-aug | 28-aug | 4-sep |
| 09.00-09.55 | Core balance | Dans 2 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 09.15-10.10 | Powerpump | Dans 1 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10.00-10.55 | Yoga | Dans 2 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10.15-11.10 | HIIT power | Dans 1 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 12.30-13.15 | Bootcamp | Buiten | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 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 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 17.00-17.55 | Powerpump | Dans 1 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 17.30-18.25 | Bodyfit voor medewerkers | Dans 2 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 17.30-18.25 | Intensity | MB-zaal | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 17.30-18.45 | Pole Fitness@ beg./halfgev. | Spinning | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 17.30-19.00 | Hardlopen | Buiten | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 18.30-19.25 | Kickboken | MB-zaal | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 18.45-20.00 | Pole Fitness@ gevorderden | Spinning | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 19.00-19.45 | Pound | Dans 1 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 19.30-20.25 | Boksen | MB-zaal | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 20.30-21.25 | Spinning | Spinning | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 20.30-21.25 | Zumba | MB-zaal | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Donderdag | Lessen | Locatie | 4-jul | 11-jul | 18-jul | 25-jul | 1-aug | 8-aug | 15-aug | 22-aug | 29-aug | 5-sep |
| 09.15-10.10 | Powerpump | Dans 1 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 17.00-17.55 | Intensity | MB-zaal | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 17.00-17.55 | Yoga | Dans 2 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 18.00-18.55 | Ashtanga yoga basic | Dans 2 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 18.00-18.55 | Spinning | Spinning | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 18.00-18.55 | Zumba | Dans 1 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 18.00-19.30 | Aerial acrobatiek | MB-zaal | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 18.55-19.55 | Fat attack | Dans 1 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 19.15-20.15 | Pole Fitness@ | Spinning | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Vrijdag | Lessen | Locatie | 5-jul | 12-jul | 19-jul | 26-jul | 2-aug | 9-aug | 16-aug | 23-aug | 30-aug | 6-sep |
| 09.00-09.55 | Powerpump | Dans 1 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 16.30-17.55 | Ashtanga yoga full primary | Dans 2 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 17.00-17.55 | Body strength | MB-zaal | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 17.00-17.55 | Zumba | Dans 1 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 18.00-18.55 | KickBag | MB-zaal | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 18.00-18.55 | Powerpump | Dans 1 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Zaterdag | Lessen | Locatie | 6-jul | 13-jul | 20-jul | 27-jul | 3-aug | 10-aug | 17-aug | 24-aug | 31-aug | 7-sep |
| 10.00-10.55 | Fat attack | Dans 1 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 11.00-11.55 | Zumba | Dans 1 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Zondag | Lessen | Locatie | 7-jul | 14-jul | 21-jul | 28-jul | 4-aug | 11-aug | 18-aug | 25-aug | 1-sep | 8-sep |
| 09.45-10.40 | Powerpump | Dans 1 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10.00-10.55 | Yoga | Dans 2 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10.45-12.10 | Step&shape XXL | Dans 1 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 11.00-11.55 | Powerpilates | Dans 2 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

LESKAARTJE RESERVEREN mogelijk tot 2,5 uur voordat de betreffende groepsles begint.

Online reserveren

Ga naar de pagina groepslessen op olympos.nl en klik op de groepsles van je keuze. Klik op de knop 'Reserveer' in de tabel onderaan de pagina. Je kunt online een plek reserveren vanaf 07.30 uur twee dagen vóór de dag waarop de les plaatsvindt.

Telefonisch reserveren

Bel naar (030) 2534471 en zorg ervoor dat je je SCO-nummer (dit staat op je sportkaart) bij de hand hebt! Je kunt telefonisch een leskaartje reserveren tijdens de openingstijden van de sportdesk, vanaf twee dagen vóór de dag waarop de les plaatsvindt.

ANNULEREN RESERVERING

Wil je je reservering ongedaan maken, dan kan dat online via 'Mijn sportoverzicht' op www.olympos.nl. Als je nog niet ingelogd bent, gaag eerst even inloggen.

OPHALEN LESKAARTJE

Vanaf 45 minuten voor aanvang van de les kun je een leskaartje ophalen bij de sportdesk. Zonder leskaartje heb je geen toegang tot de les. Heb je een leskaartje gereserveerd, dan dien je dit uiterlijk tien minuten voor aanvang van de les op te halen bij de sportdesk. Doe je dit niet, dan vervalt je reservering!

ACTUELE ROOSTERWIJZIGINGEN

Om altijd op de hoogte te zijn van nieuwe groepslessen, laatste wijzigingen in het rooster of lesuitval, volg je ons op Twitter (@olymposutrecht) of Facebook (www.facebook.com/sportcentrumolympos).

Kijk voor meer informatie over de groepslessen en de tarieven op:

www.olympos.nl