

# Rooster groepslessen (geldig vanaf 23 november)

Maandag	Les	Locatie
09.45 - 10.45	Pilates	Parnassos
11.00 - 12.00	Yin yoga	Parnassos
12.00 - 12.45	Bootcamp medewerkers	Bootcampplein
16.00 - 16.55	Pilates	Dans 2
16.00 - 17.00	Krachttraining medewerkers	Fitness
17.00 - 17.55	Yoga	Dans 2
17.00 - 17.55	Zumba	Dans 1
17.30 - 18.25	Intensity	MB-zaal
17.30 - 18.25	Spinning	Spinning
18.00 - 18.55	Strong Nation™	Dans 2
18.00 - 19.10	Powerpump	Dans 1
18.30 - 19.25	KickBag	MB-zaal
19.15 - 20.10	BRN@	Dans 1
19.30 - 20.25	Bootcamp	Buiten
19.45 - 21.30	Boksen/kickboksen	MB-zaal
20.15 - 21.10	Pole Fitness® beg./halfgev.	Spinning
Dinsdag	Les	Locatie
08.30 - 09.25	Yoga	Dans 2
09.00 - 09.55	Combat	Dans 1
09.30 - 10.25	Pilates	Dans 2
10.00 - 10.55	Zumba	Dans 1
15.45 - 16.40	Step-booty-core	Dans 1
16.00 - 16.45	Yoga	Parnassos
16.30 - 17.55	Ashtanga yoga basic	Dans 2
16.50 - 18.00	Powerpump	Dans 1
17.00 - 18.00	Bootcamp medewerkers	Calisthenicsrek
17.30 - 18.25	KickBag	MB-zaal
18.00 - 19.25	Step&shape XL gevorderden	Dans 1
18.30 - 19.25	Spinning	Spinning
19.00 - 19.55	Barre workout	Dans 2
19.30 - 20.25	Zumba	Dans 1
20.45 - 22.10	MMA Building Blocks	MB-zaal
Woensdag	Les	Locatie
08.45 - 09.40	Supershapes	Dans 1
09.15 - 10.10	Core balance	Dans 2
09.45 - 10.55	Powerpump	Dans 1
10.15 - 11.10	Yoga	Dans 2
14.30 - 15.30	Dance-booty-core	Parnassos
15.30 - 16.25	Pilates gymball workout	Dans 2
15.30 - 16.30	Yoga	Parnassos

Woensdag	Les	Locatie
16.15 - 17.10	Spinning	Spinning
16.30 - 17.25	Yogalates	Dans 2
17.30 - 18.25	Bodyfit 40+	Dans 2
17.30 - 18.25	Intensity	MB-zaal
17.30 - 18.30	Supershapes	Dans 1
18.30 - 19.25	KickBag	MB-zaal
18.30 - 19.40	Powerpump	Dans 1
18.45 - 20.00	Pole Fitness® beg./halfgev.	Spinning
20.30 - 21.25	Zumba	MB-zaal
Donderdag	Les	Locatie
08.00 - 08.45	Pilates voor medewerkers	Dans 2
08.30 - 09.45	Booty&core XL	Dans 1
08.50 - 09.45	Yogalates	Dans 2
12.30 - 13.15	Bootcamp medewerkers	Bootcampplein
13.30 - 14.30	Pilates	Parnassos
14.45 - 15.45	Yin yoga	Parnassos
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 basic	Dans 2
18.15 - 19.10	Spinning	Spinning
18.45 - 19.40	Supershapes	Dans 1
Vrijdag	Les	Locatie
08.30 - 09.25	Yoga	Dans 2
09.30 - 10.25	Pilates	Dans 2
10.00 - 10.55	Supershapes	Dans 1
16.45 - 17.40	Yoga	Dans 2
17.00 - 17.55	Spinning	Spinning
17.50 - 19.00	Powerpump	Dans 1
18.00 - 18.55	KickBag	MB-zaal
Zaterdag	Les	Locatie
09.30 - 10.25	Spinning	Spinning
10.00 - 11.10	Powerpump	Dans 1
11.15 - 12.10	Step-booty-core	Dans 1
Zondag	Les	Locatie
09.30 - 10.35	Powerpump	Dans 1
10.00 - 10.55	Intensity	MB-zaal
10.40 - 11.35	Dance	Dans 1
11.40 - 12.35	Step&shape medium	Dans 1
12.00 - 12.55	Yoga	Dans 2

## 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.

## 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. 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 voor de gebruiksregels.](#)

## 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, of volg ons op Instagram en Facebook. Ook kun je je inschrijven voor de nieuwsbrief [via www.olympos.nl/nieuwsbrief](http://www.olympos.nl/nieuwsbrief)

Sportcentrum  
**Olympos**

info@olympos.nl  
www.olympos.nl