



Openingstijden & Lesrooster Per 1 januari 2023

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 feestdagen geopend van 09:00-13:00

Fitnessstuijn	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Openingstijden	08:00-19:30	08:00-19:30	08:00-19:30	08:00-19:30	08:00-17:30	09:00-15:30	09:00-15:30

Beschikbaar indien er geen lessen gegeven worden vanuit de Trits en op feestdagen gesloten.

Kidscorner	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Kinderopvang	08:45-11:15		08:45-11:15		08:45-11:15		

Tijdens vakanties en op feestdagen gesloten.

Multifunctionele zaal: Groepslessen	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Bodyshape	18:30-19:25				10:00-10:55		
Buikspierkwartier	08:40:08:55	08:40:08:55	08:40:08:55	08:40:08:55	08:40:08:55	08:40:08:55	08:40:08:55
Core Training	10:30-11:00		11:00-11:30		11:00-11:30	14:00-14:30	14:00-14:30
Full Body Workout			20:30-21:25			11:00-11:30	11:00-11:30
Gold dance				18:30-19:25			
Hatha Flow Yoga				20:30-21:25			
Indoor bootcamp		09:00-09:55*		09:00-09:55*			
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	11:00-11:55		18:30-19:25			09.30-10.25	
Pump & Boost				19:30-20:25			
Seniorenfit		11:00-11:30		11:00-11:30			
Vinyasa flow Yoga							09.30-10.25
Zak- en Conditietraining		19:30-20:25					
Zumba	19:30-20:25	20:30-21:25	19:30-20:25				

**Deze les wordt van mei t/m augustus gegeven in de fitnessstuijn.*

Sport Auditorium	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Spinning	09:00-09:55 20:00-20:55		09:00-09:55 20:00-20:55	20:00-20:55	09:00-09:55		10:00-10:55

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

**Deze les wordt van september t/m april gegeven in de multifunctionele zaal.*

Zwembad	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Banen Zwemmen	07:00-14:30* 19:30-21:00 **	07:00-14:30 19:30-21:00	07:00-14:30* 19:30-21:00 **	07:00-14:30 19:30-21:00	07:00-13:30*	11:00-13:30	11:00-13:30
Recreatief Zwemmen	11:00-14:30	07:00-14:30	11:00-13:30	07:00-14:30	11:00-13:30	11:30-15:00 ***	11:30-16:00***

**Van 10.00-11.00 alleen halve banen beschikbaar.*

*** Alleen half bad beschikbaar.*

**** In juni, juli & augustus is het zwembad t/m 14:00 geopend.*

Groepslessen Zwembad	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Aqua Aerobics	19:30-20:15		19:30-20:15				
Aqua Joggen	20:15-21:00		20:15-21:00				
Aqua Seniorenfit			10:15-11:00		10:15-11:00		
Aqua Zumba		19:15-20:00	18:45-19:30	19:00-19:45			
Baby-PeuterLes (16w - 1,5 jaar)			08:45-09:15*		08:45-09:15*		
Baby-PeuterLes (16w - 2 jaar)	09:00-09:30*						
Baby-PeuterLes (1,5 - 3 jaar)			09:15-09:45*		09:15-09:45*		
Baby-PeuterLes (2 - 4 jaar)	09:30-10:00*						
Baby-PeuterLes (3 - 4 jaar)			09:45-10:15*		09:45-10:15*		
Zwangerschaps Zwemmen			18:30-19:15				

**In de zomervakantie is er geen Baby-Peuterles.*

Let op: voor groepslessen en de fitnessstuijn dien je vooraf te reserveren via de webshop. Voor fitness, banen- en recreatief zwemmen hoef je niet te reserveren.

Zie www.detrts.nl voor de voorwaarden, groepslesinformatie en actuele wijzigingen.

Versie: 1 januari 2023