

Openingstijden en lesrooster

Per 31 augustus 2026

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

Fitnessruimte	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, reserveren voor individueel gebruik van de fitnessruimte kan via de receptie.

Kidsruimte	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
Bodycombi/dance			12:30-13:25				
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	08:10-08:25 12:00-12:15	08:40-08:55 11:30-11:45
Circl Mobility	10:00-10:30				11:30-12:25		
Core Training	10:30-11:00		11:00-11:30		11:00-11:30		
Fitness Race-Training	17:30-18:25		20:30-21:25			13:00-14:00**	13:00-14:00**
Full Body Workout						11:30-12:00	11:00-11:30
Gold dance				18:30-19:25			
Hatha Flow Yoga				20:30-21:25			
Hatha Yoga		17:30-18:25					
Indoor bootcamp		09:00-09:55*		09:00-09:55*			
Kickbag	20:30-21:25		10:00-10:55				
Pilates	11:00-11:55 12:30-13:25	10:00-10:55 12:30-13:25 18:30-19:25		10:00-10:55 17:30-18:25	09:00-09:55	08:30-09:25 09:30-10:25	
Pound			17:30-18:25				
Power Pilates			18:30-19:25				
Pump & Boost				19:30-20:25			
Seniorenfit		11:00-11:30		11:00-11:30			
Slow Flow Vinyasa Yoga	09:00-09:55		09:00-09:55				
Vinyasa Flow Yoga							09:30-10:25
Yin Yoga						10:30-11:25	
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 fitnessruimte.

**Deze les is zonder begeleiding en bedoeld om zelfstandig te trainen op de onderdelen van een fitnessrace.

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	10:00-10:55

Fitnessruimte	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Beginners Bootcamp		18:30-19:25					
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	07:00-14:30*	11:00-13:30	11:00-13:30
Recreatief Zwemmen	11:00-14:30	07:00-14:30	11:45-14:30	07:00-14:30	11:00-14:30	11:30-15:00 ***	11:30-16:00***

Voor kinderen zonder zwemdiploma zijn zwembadjes en begeleiding door een volwassene verplicht.

*Op maandag en vrijdag van 10:00-11:00 en woensdag van 10:00 tot 11:45 alleen halve banen beschikbaar.

** Alleen half bad beschikbaar. (Geen borstcrawlbaan)

*** In juni, juli & augustus in het weekend aangepaste openingstijden

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

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

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

Versie: 30-8-2026