

# Lesrooster Enschede

Olympic gym Enschede - De Reulver 30 - 7544RT Enschede - info@olympicgymenschede.nl - ☎ 088-0300400 optie 3

<http://www.olympicgymenschede.nl>

Ge genereerd op 21 juni 2018

## Maandag

- 09:00 Group Challenge
- 09:30 Fysioshape
- 18:00 Kickboksen *Kids 9 - 14 jaar*
- 19:00 Kickboksen *15 jaar en ouder*
- 19:00 Group Challenge

## Dinsdag

- 09:00 Seniorenfit
- 09:30 Bodynetics
- 16:30 Streetdance *Alle leeftijden*
- 19:00 Boksaktraining *Mix*

## Woensdag

- 09:00 Group Challenge
- 09:30 Fysioshape
- 18:00 Kickboksen *Kids 9 - 14 jaar*
- 19:00 Group Challenge
- 19:00 Kickboksen *15 jaar en ouder*
- 19:30 Pump

## Donderdag

- 09:00 Seniorenfit
- 09:30 Fysioshape
- 16:30 Streetdance *Alle leeftijden*
- 19:00 Group Challenge
- 19:00 Boksaktraining *Mix*

## Vrijdag

- 09:00 Group Challenge
- 18:00 Kickboksen *Kids 9-14 jaar*
- 18:45 Group Challenge
- 19:00 Kickboksen *15 jaar en ouder*

## Zaterdag

## Zondag

## Openingstijden

- maandag *van 08:30 tot 22:00 uur*
- dinsdag *van 08:30 tot 22:00 uur*
- woensdag *van 08:30 tot 22:00 uur*
- donderdag *van 08:30 tot 21:30 uur*
- vrijdag *van 08:30 tot 21:30 uur*
- zaterdag *van 09:00 tot 13:00 uur*
- zondag *van 09:00 tot 13:00 uur*

# Lesrooster Hengelo

Olympic gym Hengelo - Lage Weide 2 - 7556NA Hengelo (Ov) - hengelo@olympicgym.nl - ☎ 088-0300400 optie 2

<http://www.olympicgym.nl/Hengelo>

Ge genereerd op 21 juni 2018

## Maandag

09:00	Group Challenge	Level 2
09:30	Pump	
09:45	Buikspierkwartier	
16:00	Kickboksen	Jeugd va 6 jaar
17:00	Kickboksen	Jeugd va 12 jaar
18:00	Kickboksen	Volwassen beginners
18:00	Combat	
19:00	Kickboksen	Volwassen gevorderd
19:00	Steps	
19:00	Spinning	20 minuten HIIT
19:30	Group Challenge	
19:30	Spinning	90 min training
20:00	Bodynetics	

## Dinsdag

09:00	Group Challenge	Level 2
09:30	Bodynetics	
09:45	Buikspierkwartier	
10:45	Seniorenfit	
18:45	Pump	
19:30	Spinning	
19:30	Group Challenge	
20:00	Balance	
20:00	Bokszaktraining	

## Woensdag

09:00	Spinning	
09:45	Buikspierkwartier	
10:00	Bokszaktraining	Volwassen
10:00	Balance	
14:00	Group Challenge	Senioren - Level 1
16:30	Kickboksen	Jeugd t/m 12 jaar
17:45	Kickboksen	Jeugd v.a. 13 jaar
18:45	Bodynetics	
19:00	Kickboksen	Volwassen
19:30	Group Challenge	
19:45	Steps	
20:00	Spinning	
20:15	Buikspierkwartier	

## Donderdag

09:00	Kickboksen	Volwassen
09:30	Bodynetics	
10:00	Group Challenge	
10:30	Buikspierkwartier	
16:00	Kickboksen	Jeugd v.a. 6 jaar
17:00	Kickboksen	Jeugd v.a. 12 jaar
19:00	MMA	M.i.v. 1 maart 2018
19:30	Group Challenge	
19:30	Spinning	
20:15	Buikspierkwartier	

## Vrijdag

09:00	Steps	
09:00	Group Challenge	
10:30	Buikspierkwartier	
17:00	Group Challenge	Jonge sporters
18:30	Bokszaktraining	
19:30	Spinning	
19:30	Group Challenge	alle doelgroepen
20:15	Buikspierkwartier	

## Zaterdag

09:00	Judo	Beginners v.a. 6 jaar
09:30	Spinning	
09:30	Steps	
10:00	Group Challenge	
10:30	Buikspierkwartier	
11:00	Kickboksen	Volwassen

## Zondag

10:00	Spinning	
10:00	Pump	
10:00	Group Challenge	
10:30	Buikspierkwartier	
10:45	Bokszaktraining	
11:00	Balance	
11:30	Bokszaktraining	

## Openingstijden

maandag	van 07:00 tot 22:00 uur
dinsdag	van 07:00 tot 22:00 uur
woensdag	van 07:00 tot 22:00 uur
donderdag	van 07:00 tot 21:30 uur
vrijdag	van 07:00 tot 21:30 uur
zaterdag	van 09:00 tot 13:00 uur
zondag	van 09:00 tot 13:00 uur

## Kinderopvang

vrijdag	van 09:00 tot 12:00 uur
zondag	van 09:30 tot 12:30 uur

# Lesrooster Losser

Olympic gym Losser - Smitsbreeuweg 8, - 7581 HE Losser - [losser@olympicgym.nl](mailto:losser@olympicgym.nl) - ☎ 053-5364300

<http://www.olympicgym.nl/Losser>

Ge genereerd op 21 juni 2018

## Maandag

09:00	Zumba	Dans Latin Style
09:00	Group Challenge	Core-stability Training
10:00	Buikspierkwartier	
12:30	Group Challenge	Core-stability Training
19:30	Spinning	
19:30	Group Challenge	Core-stability Training
19:30	Power Fitness	Core-Stability Training
20:00	Body X	Core training

## Dinsdag

09:00	Zumba	Dans Latin Style
19:00	Balance	Yoga/Tai Chi/ Pilates
19:30	Group Challenge	Core-stability Training
20:00	Bokszaktraining	Volwassenen

## Woensdag

09:00	Body X	Core training
09:00	Spinning	
09:00	Group Challenge	Core-stability Training
17:00	Kids Zumba	(4 t/m 7 jr)
18:45	Buikspierkwartier	
19:00	Pump	Spierversterkend / Afvallen
19:30	Group Challenge	Core-stability Training
20:00	Strong BY Zumba	

## Donderdag

09:00	Bokszaktraining	
17:45	Zumba	Jeugd (12 t/m 16 jr)
18:45	Buikspierkwartier	
19:00	Zumba	Dans Latin Style
19:30	Group Challenge	Core-stability Training
20:00	Pump	<input type="checkbox"/> Spierversterkend / Afvallen

## Vrijdag

09:00	Bodyplus	55+
09:00	Spinning	
10:00	Strong BY Zumba	
16:15	Kids Zumba	(8 t/m 11 jr)
17:00	Bokszaktraining	(Jeugd 6 - 11 jr.)
18:00	Bokszaktraining	(Jeugd 12 -16 jr.)
19:00	Bokszaktraining	(Volwassenen)

## Zaterdag

09:00	Zumba	Dans Latin Style
10:00	Balance	Yoga/Tai Chi/ Pilates

## Zondag

09:30	Spinning	
10:00	Pump	Spierversterkend / Afvallen

## Openingstijden bemand

maandag	van 08:30 tot 22:00 uur
dinsdag	van 08:30 tot 12:00 uur van 17:00 tot 22:00 uur
woensdag	van 08:30 tot 22:00 uur
donderdag	van 08:30 tot 12:00 uur van 17:00 tot 22:00 uur
vrijdag	van 08:30 tot 20:30 uur
zaterdag	van 08:30 tot 12:00 uur
zondag	van 08:30 tot 13:00 uur

## Openingstijden onbemand

maandag	van 06:00 tot 08:30 uur van 22:00 tot 00:00 uur
dinsdag	van 06:00 tot 08:30 uur van 12:00 tot 17:00 uur van 22:00 tot 00:00 uur
woensdag	van 06:00 tot 08:30 uur van 22:00 tot 00:00 uur
donderdag	van 06:00 tot 08:30 uur van 12:00 tot 17:00 uur van 22:00 tot 00:00 uur
vrijdag	van 06:00 tot 08:30 uur van 20:30 tot 00:00 uur
zaterdag	van 06:00 tot 08:30 uur van 12:00 tot 00:00 uur
zondag	van 06:00 tot 08:30 uur van 13:00 tot 00:00 uur