

	Zaal 1 (Downstairs since 1987)	
M A A N D A G	♣ = fitness ♪ = Dans ♥ = Sport	
	10.45-11.00	♥ Buikspierkwartier
	16.00-17.00	♪ Voorselectie Talent Class 7+ Danstechniek
	17.00-18.00	♪ Voorselectie Talent Class 7+ HipHop
	18.00-19.00	♪ Commercial Dance Class teenage 12+
	19.00-20.00	♪ Klassiek ballet All Levels Teens & Adults
	20.00-21.00	♪ Jazzdance All levels Adults
D I N S D A G	16.00-17.00	♪ Voorselectie Talent Class 7+ Tapdance
	17.00-18.00	♪ Klassiek ballet kids 9 t/m 13 jaar
	18.00-19.00	♪ Tapdance All levels Teenage & Adults
	19.00-20.00	♪ Contemporary Dance All levels Adults 16+
	20.00-21.00	♪ Talent Class Phrases advanced techniek training
W O E N S D A G	09.15-10.00	♪ Peuterdans 2,5 tot 4 jaar
	13.00-14.00	♪ A.D.V. kids 4,5,6 jaar
	14.00-15.00	♪ Klassiek ballet kids 6+
	15.00-16.00	♪ Acting & Dancing kids 8+
	16.00-17.00	♪ Jazzdance kids 10+
	17.00-18.00	♪ Tapdance kids & teenage
	18.00-19.00	♪ Talent Class kids 10+ Dans Techniek
	19.00-20.10	♪ Talent Class teenage Dans Techniek
	20.10-21.00	♥ ZUMBA
D O N D E R D A G	10.45-11.00	♥ Buikspierkwartier
	16.00-17.00	♪ Swing & Dance kids 4.5.6 jaar
	17.00-18.00	♪ Jazzdance kids 6+
	18.00-19.00	♪ Irish Tapdance kids Basic-Starters
	19.00-20.00	♪ Irish Tapdance kids Level Up
	20.00-21.00	♪ Irish Tapdance Adults All levels
V R Y D A G	10.30-11.15	♪ Peuterdans 3 tot 4 jaar
	16.00-17.00	♪ A.D.V. kids 4,5,6 jaar
	17.00-18.00	♪ Klassiek ballet kids 10+
	18.00-19.00	♪ Jazz Funk teenage 12+
Z A	09.00-09.45	♪ Peuterdans 3 tot 4 jaar
	10.00-11.00	♪ Swing & Dance kids 4.5.6 jaar
	11.00-12.00	♪ A.D.V. kids 4,5,6 jaar
	12.00-13.00	♪ Jazzdance kids 10+
	13.00-14.00	♪ Talent Class kids 10+ & teenage Tapdance
Z O	10.00-11.00	♪ HipHop kids 9+



	Zaal 2 (Upstairs since 1997)	
M A A N D A G	09.15-10.00	♥ Total Body Workout
	10.15-11.00	♥ Pilates
	17.00-18.00	♪ Contemporary Dance Class kids 7+
	18.00-19.00	♪ Contemporary Dance Class teenage 12+
	19.00-20.00	♪ Commercial All levels 16 t/m 28 jaar
	20.00-21.00	♪ HipHop All Levels 16 t/m 28 jaar
D I N S D A G	09.30-10.15	♥ Total Body Workout
	10.15-11.00	♥ BodyART Stretch
	16.00-17.00	♪ HipHop kids 7- 8 jaar
	17.00-18.00	♪ HipHop kids 9 -10 jaar
	18.00-19.00	♪ HipHop kids 11-13 jaar
W O E N S D A G	19.00-20.00	♪ HipHop 14+
	20.00-21.00	♪ Fusion Dance Class All levels Adults
	21.15-22.15	♪ Talent Class Phrases advanced choreo training
	09.30-10.30	♪ Fusion Dance Class Level Up
	10.30-11.15	♥ Pilates
	14.00-15.00	♪ HipHop kids 6+
	15.00-16.00	♪ Jazzdance kids 8+
	16.00-17.00	♪ HipHop kids 9+
	17.00-18.00	♪ HipHop teenage 12+
	18.00-19.00	♪ Talent Class teenage HipHop
	19.15-20.00	♥ Pilates
	20.00-21.00	♪ Fusion Dance Class Level Up
D O N D E R D A G	09.15-10.00	♥ Combi-les
	10.00-10.45	♥ Fit & Fun 55+
	16.00-17.00	♪ Song & Showdance kids 6+
	17.00-18.00	♪ Song & Showdance kids 9+
	18.00-19.00	♪ Jazz Funk 15 t/m 25 jaar
V R Y	19.00-20.00	♪ K-pop Dance Class teenage
	20.00-20.50	♥ ZUMBA
	09.00-09.45	♥ Total Body Workout
	09.45-10.30	♥ Fatburning Dance Workout
	16.00-17.00	♪ Voorselectie Talent Class 7+ Commercial Jazz
	17.00-18.00	♪ Talent Class kids 10+ HipHop
	18.00-19.00	♪ Talent Class teenage Jazz Commercial
Z A	09.15-10.00	♥ Total Body Workout
	10.05-10.50	♥ Pilates
	11.00-12.00	♪ Contemporary Dance Class 15+ Level Up
	12.00-13.00	♪ Talent Class kids 10+ Commercial Jazz
	13.00-14.00	♪ HipHop teenage 12+
Z O	09.00-12.00	# Studioverhuur



Lesrooster September 2025

	Zaal 3 (Upper parkside since 2006)	
M A A N D A G	10.15-11.00	♥ Fit & Fun 55+
	17.00-18.00	♪ HipHop kids 8+
	18.00-19.00	♪ High Heels Dance Class All levels 14-28 jaar
	19.00-20.00	♪ Jazz Funk Level Up 18+
	20.00-20.45	♥ Pilates
	20.45-21.45	♪ Fusion Dance Class All levels
D I N S D A G	09.00-12.00	# Studioverhuur
	16.00-18.00	# Studioverhuur
	18.15-19.00	♥ Kids Fit & Fun Workout 10+
	19.15-20.00	♥ Total Body Workout
	20.00-20.45	♥ Fatburning Dance Workout
W O E N S D A G	09.15-10.00	♥ Total Body Workout
	10.00-11.00	♥ YOGA
	15.00-16.00	♪ Jazzdance kids 6+ (in optie)
	16.00-17.00	♪ Contemporary Dance Class kids 9+
	17.00-18.00	♪ Contemporary Dance Class 11+
	19.15-20.15	♪ HipHop 14+
	20.15-21.15	♪ Modern Jazz Fusion 15 t/m 28 jr. Advanced
	09.00-12.00	# Studioverhuur
D O N D E R D A G	18.00-19.00	♪ Afro Vibes kids 9+
	19.00-20.00	♪ Afro Vibes teenage 14+
	20.15-21.00	♥ Functional Circuit Workout
V R Y	16.00-17.00	♪ Klassiek ballet kids 6-7 jaar
	17.00-18.00	♪ Klassiek ballet kids 8-9 jaar
	18.00-19.00	# Studioverhuur
Z A	10.00-11.00	♪ Jazzdance kids 6+
	11.00-12.00	♪ HipHop kids 6+
	12.00-13.00	♪ HipHop kids 9+
	13.00-14.00	♪ K-pop Dance Class kids 9+
Z O	09.00-12.00	# Studioverhuur



GRATIS PROEFLES!

Fitness Zone DPFC

Openingstijden



Maandag, Dinsdag, Donderdag

09.00-12.00 uur Fitness
12.00-16.00 uur Gesloten
16.00-21.00 uur Fitness
16.00-19.00 uur Jongeren Fitness

Woensdag

09.00-12.00 uur Fitness
12.00-13.00 uur Gesloten
13.00-21.00 uur Fitness
16.00-19.00 uur Jongeren Fitness

Vrijdag

09.00-12.00 uur Fitness
12.00-16.00 uur Gesloten
16.00-19.00 uur Fitness
16.00-19.00 uur Jongeren Fitness

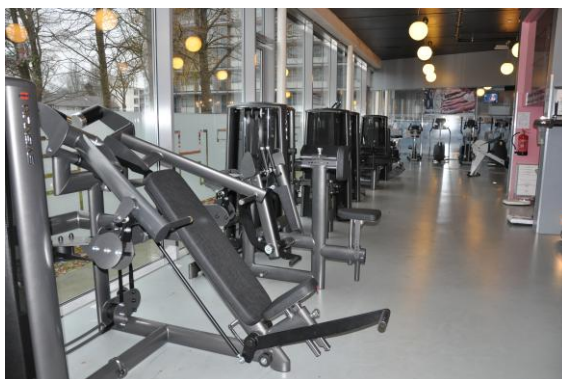
Zaterdag

09.00-14.00 uur Fitness
09.00-14.00 uur Jongeren Fitness

Zondag

09.00-12.00 uur Fitness

Fitness Zone DPFC



Functional Training

Small Group Training in de fitness;

-  Maandagochtend 10.00-10.30 uur
-  Dinsdagochtend 10.15-10.45 uur
-  Woensdagochtend 10.00-10.30 uur
-  Donderdagochtend 10.00-10.30 uur

Functional Training

