



| | Zaal 1 (Downstairs since 1987) |
|--|---|
| M A A N D A G | 10.00-10.45 ♥ Bootcamp buiten  18.00-19.00 🎵 Modern Jazz teenage 19.00-20.00 🎵 Klassiek ballet All Levels 19.15-20.00 ♥ Bootcamp buiten |
| D I N S D A G | 10.00-10.45 ♥ Bootcamp buiten 16.00-17.00 🎵 Showdance kids groep 3/4/5 17.00-18.00 🎵 Klassiek ballet kids groep 6/7/8 18.00-19.00 🎵 Tapdance beginners 20.00-21.00 🎵 Just Dance All levels |
| W O E N S D A G | 09.00-09.45 🎵 Peuterdans 2,5 tot 4 jaar 10.45-11.30 ♥ Bootcamp buiten 13.00-14.00 🎵 Klassiek ballet kids groep 3/4/5 14.00-15.00 🎵 Kids Swing & Dance groep 1/2 15.00-16.00 🎵 Clipdance kids groep 5/6/7/8 16.00-17.00 🎵 Tapdance kids groep 3/4/5/6 17.00-18.00 🎵 Tapdance groep 7/8 t/m teenage 18.00-19.00 ♥ KinderFitness 20.15-21.00 ♥ Bootcamp buiten |
| D O N D E R D A G | 10.00-10.45 ♥ Bootcamp buiten 19.00-20.00 🎵 Irish Tapdance kids intermediate 20.00-21.00 🎵 Irish Tapdance Adults All levels |
| V R Y D A G | 16.00-17.00 🎵 Voorselectie DP Talent Class Klassiek ballet 17.00-18.00 🎵 DP Talent Class kids Klassiek ballet 18.00-19.00 🎵 Urban Contemporary Teenage 19.00-20.00 🎵 DP teenage Talent Class 20.00-21.00 🎵 DP teenage Talent Class |
| Z A A | 09.00-09.45 🎵 Peuterdans 3 tot 4 jaar 10.00-11.00 🎵 Swing & Dance & A.D.V. kids groep ½ 11.00-12.00 🎵 A.D.V. kids groep 1/2 12.00-13.00 🎵 Voorselectie DP Talent Class kids Tapdance 13.00-14.00 🎵 DP Talent Class kids Tapdance |
| Z O | 10.00-11.00 🎵 Jazzdance kids groep 6/7/8 |

| | Zaal 2 (Upstairs since 1997) |
|--|--|
| M A A N D A G | 09.15-10.00 ♥ Total Body Workout 10.15-11.00 ♥ Fit & Fun 16.00-17.00 🎵 Street/HipHop kids groep 6/7/8 17.00-18.00 🎵 Street/HipHop teenage 12+ 18.00-19.00 🎵 Street/HipHop intermediate 16+ 19.15-20.00 ♥ Total Body Workout 20.15-21.00 ♥ Pilates |
| D I N S D A G | 09.15-10.00 ♥ Total Body Workout 10.15-11.00 ♥ BodyART Stretch  19.15-20.00 ♥ Total Body Workout 20.00-21.00 🎵 Jazzdance fast beginners 21.00-22.00 🎵 Jazzdance All Levels |
| W O E N S D A G | 09.00-09.45 ♥ ZUMBA 10.00-10.45 ♥ Total Body Workout 13.00-14.00 🎵 A.D.V. kids groep 1/2 14.00-15.00 🎵 Jazzdance kids groep 3/4/5 15.00-16.00 🎵 Acting & Dancing kids groep 5/6/7/8 16.00-17.00 🎵 Jazzdance kids groep 6/7/8 17.00-18.00 🎵 DP Talent Class kids HipHop 18.00-19.00 🎵 DIVA Dance 14 t/m 25 jaar All levels 19.15-20.00 ♥ Fitball Workout 20.15-21.15 🎵 Just Dance intermediate |
| D O N D E R D A G | 09.00-09.45 ♥ Combi-les 10.00-10.45 ♥ Fit & Fun 16.00-17.00 🎵 Voorselectie DP Talentclass Jazzdance 17.00-18.00 🎵 Jazzdance kids groep 4 t/m 8 18.00-19.00 🎵 Afro Vibes teenage All Levels 21.00-22.00 🎵 Contemporary Dance Class All levels |
| V R Y | 09.15-10.00 ♥ Total Body Workout 10.15-11.00 ♥ Fatburning Dance Workout 18.00-19.00 🎵 DP Talent Class kids Jazz-Show-Techniek 19.00-20.00 🎵 DP Adults Talent Class 20.00-21.00 🎵 DP Adults Talent Class |
| Z A A | 09.00-09.50 ♥ Fitball Workout 10.00-10.50 ♥ Total Body Workout 11.00-12.00 🎵 Street/HipHop kids groep 3/4/5 12.00-13.00 🎵 Clipdance kids groep 4/5/6 14.00-15.00 🎵 Street/HipHop kids groep 6/7/8 15.00-16.00 🎵 Street/HipHop teenage t/m 17 jaar |
| Z O | 09.15-10.10 ♥ Total Body Workout 10.15-11.15 ♥ Barbell Workout 11.30-12.30 🎵 DPFC Dance Crew Universal 12.30-14.30 🎵 Dance Training PHRASES |

| | Zaal 3 (Upper parkside since 2006) |
|--|---|
| M A A N D A G | 🎵 = Dans ♥ = Sport 16.00-17.00 🎵 Street/HipHop kids groep 3/4/5 17.00-18.00 🎵 Klassiek ballet kids groep 4/5/6 19.00-20.00 🎵 High Heels Class All Levels 20.00-21.00 🎵 Commercial Jazz All levels |
| D I N S D A G | 18.00-19.00 🎵 Klassiek ballet teenage t/m 17 jaar 19.00-20.00 🎵 Klassiek ballet All Levels 20.15-21.00 ♥ ZUMBA |
| W O E N S D A G | www.dpfc.nl 15.00-16.00 🎵 Street/HipHop kids groep 3/4/5 16.00-17.00 🎵 Street/HipHop groep 6/7/8 18.00-19.00 🎵 Street/HipHop teenage |
| D O N D E R D A G | 10.45-11.45 ♥ Yoga 16.00-17.00 🎵 Street/HipHop kids groep 6/7/8 17.00-18.00 🎵 Afro Vibes kids groep 5/6/7/8 va 1 juli 2021 |
| V R Y | 15.00-16.00 🎵 A.D.V. kids groep 1/2 16.00-17.00 🎵 Klassiek ballet kids groep 3/4/5 17.00-18.00 🎵 Show/Jazzdance kids groep 6/7/8 19.00-19.45 ♥ Pilates |
| Z A A | 10.00-11.00 🎵 Jazzdance kids groep 3/4/5 11.00-12.00 🎵 Klassiek ballet fast beginners 15.00-16.00 🎵 Boys Class |
| Z O | 10.30-12.30 🎵 Kinder Dans Thema Feest! |

Fitness Zone DPFC

Openingstijden

Maandag, Dinsdag en Donderdag

09.00-12.00 uur Fitness
12.00-15.00 uur Gesloten
15.00-22.00 uur Fitness
16.00-19.00 uur Jongeren Fitness

Woensdag

09.00-22.00 uur Fitness
18.00-19.00 uur Kinder Fitness
16.00-19.00 uur Jongeren Fitness

Vrijdag

09.00-21.00 uur Fitness
16.00-19.00 uur Jongeren Fitness

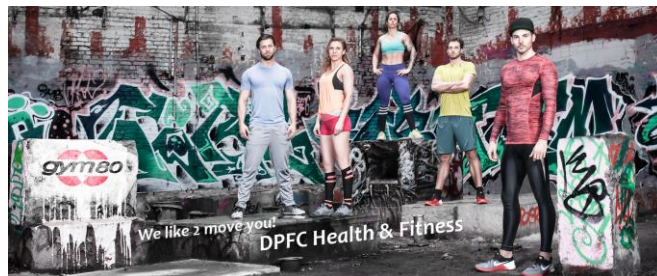
Zaterdag

09.00-16.00 uur Fitness
09.00-16.00 uur Jongeren Fitness

Zondag

09.00-12.00 uur Fitness
09.00-12.00 uur Jongeren Fitness

Fitness Zone DPFC



Functional Training



Small Group Fitness trainingen zullen tijdens de Corona Crisis niet gegeven kunnen worden in onze fitness ruimte

BOOTCAMP

Trainingen buiten;

Maandag; 10.00-10.45 uur + 19.15-20.00

Dinsdag; 10.00-10.45 uur

Woensdag; 10.45-11.30 uur + 20.15-21.00

Donderdag; 10.00-10.45 uur

Corona maatregelen va Juli 2021

Fitnessstraining alleen mogelijk op afspraak

Kleedkamers & Douches geopend

Uiteraard blijft de maatregel **“heb je klachten”**
“blijf thuis” van toepassing.

Houd 1,5 meter afstand

Desinfecteer de handen bij binnenkomst DPFC

Desinfecteer uw trainingstoestel voor & na gebruik

Eigen handdoek in onze Fitness verplicht

Be strong & Stay Healthy



DPFC Sport & Dance Kromhoutstraat 13 3067 AE Rotterdam
www.dpfc.nl informatie@dpfc.nl 010-4557995
Tot ziens in ons veelzijdige sport & dans centrum!