

LESSEN en TRAININGEN

MAANDAG

9.15 - 10.00 uur	BOSU fitnesstraining
9.15 - 10.00 uur	KEEP FIT / AEROBIC LIGHT
10.05 - 11.00 uur	TOTAAL FITNESS
12.00 - 13.00 uur	KEEEP FIT / CONDITIETRAINING
17.30 -18.30 uur	KARATE JEUGD
18.15 - 19.15 uur	TOTAAL FITNESS
18.30 - 19.30 uur	KARATE JUNIOR
19.30 - 20.30 uur	KARATE JUNIOR / SENIOR
19.30 - 20.15 uur	KEEP FIT / CONDITIETRAINING
20.15 - 21.15 uur	KEEP FIT / AEROBIC
20.30 - 21.15 uur	KEEP FIT / CONDITIETRAINING

lessen

Vrije training;

9.45 - 11.45 uur	FITNESS
16.15 - 21.15 uur	FITNESS

voor wie;

Dames en heren 18 +
Dames 30+
Dames 30+
Dames 30+
Jeugd tot 12 jaar beginners
Dames en Heren 15+
Jeugd tot 16 jaar half gevorderd
Dames en Heren 15 + gevorderd
Dames
Dames en heren 16 jaar en ouder
Dames

Dames en heren 16+
Dames en heren 16+

DINSDAG

9.15 - 10.15 uur	TOTAAL FITNESS
10.15 - 11.00 uur	KEEP FIT / CONDITIETRAINING
16.15 - 17.00 uur	JUDO
17.00 - 17.45 uur	JUDO
17.45 - 18.45 uur	JUDO
18.30 - 19.30 uur	JIU JITSU
18.45 - 19.45 uur	TOTAAL FITNESS
19.00 - 19.45 uur	BOSU fitnesstraining
19.30 - 20.45 uur	JIU JITSU
19.45 - 20.45 uur	TOTAAL FITNESS
20.00 - 21.00 uur	JUDO
21.00 - 22.00 uur	TOTAAL FITNESS
20.45 - 22.00 uur	ESKRIMA (mixed fight)
	Vrije training;
9.45 - 11.45 uur	FITNESS
16.15 - 21.15 uur	FITNESS

Dames en heren 40 +
Dames 30+
Beginners 5-8 jaar
5-8 jaar tot gele band
Jeugdwedstrijdtraining
Jeugd - 14 jaar
Dames en heren 16+
Dames en heren 16+
Dames en heren 14+
Dames en heren 16+
Wedstrijdtraining junior/senior
Dames en heren 16+
Dames en heren 16+
Dames en heren 16+
Dames en heren 16+
Dames en heren 16+
Dames en heren 16+

WOENSDAG

9.15 - 10.00 uur	KEEP FIT / CONDITIETRAINING
16.30 - 17.30 uur	JUDO
17.30 - 18.30 uur	KARATE
18.30 - 19.15 uur	KEEP FIT / CONDITIETRAINING
18.30 - 19.30 uur	KARATE JUNIOR
19.15 - 20.00 uur	KEEP FIT / TAE BO
19.30 - 20.30 uur	KARATE JUNIOR / SENIOR
20.00 - 21.30 uur	AIKIDO
20.30 - 21.30 uur	JUDO
	Vrije training;
9.45 - 11.45 uur	FITNESS
16.15 - 21.15 uur	FITNESS
17.30 - 18.30 uur	JUDO KATA
20.30 - 21.30 uur	BUDO en VECHTSPOORT VRIJ

Dames 30+
Extra training jeugd 6-12 jaar
Jeugd tot 12 jaar beginners
Dames 16+
Jeugd tot 16 jaar half gevorderd
Dames en heren 16+
Dames en heren 15+
Dames en heren 16+
Zwarte band training. (per 33-10)
Dames en heren 16+
Dames en heren 16+
13 jaar en ouder (start 31 oktober).
Dames en heren 16+

DONDERDAG	10.00 - 11.00 uur	FITNESS	Dames en heren 40+
	16.45 - 17.30 uur	JUDO	5-7 jaar beginners
	17.30 - 18.15 uur	JUDO	7-10 jaar beginners en geel
	18.15 - 19.00 uur	JUDO	9 -13 jaar geel tot groen
	19.00 -20.00 uur	TOTAAL FITNESS	Dames en heren 16+
	19.15 - 20.05 uur	KEEP FIT / AEROBIC LIGHT	Dames 30+_
	20.00 - 21.00 uur	JUDO	Dames en heren 15+
	20.05 - 21.05 uur	KEEP FIT / STEP	Dames en heren
	21.00 - 21.50 uur	KEEP FIT / CONDITIETRAINING	Heren 40+
	21.05 - 21.50 uur	BOSU fitnessstraining **	Dames en heren

Vrije training;

9.45 - 11.45 uur	FITNESS	Dames en heren 16+
17.00 - 21.15 uur	FITNESS	Dames en heren 16+
19.00 - 20.00 uur	BUDO en VECHTSPOORT	Dames en heren 16+

** BOSU fitnessstraining 24 uur voor de tijd aanmelden. Minimaal 4 deelnemers verplicht

VRIJDAG	14.30 - 15.15 uur *	JUDO *	5-7 jaar beginners
	15.30 - 16.15 uur *	JUDO *	6-8 jaar beginners en geel
	16.15 - 17.00 uur *	JUDO *	8- 12 jaar beginners en geel/oranje
	17.45 - 18.30 uur	JUDO	9-12 jaar geel en hoger
	18.30 - 19.30 uur	JUDO	12- 16 jaar

Vrije training;

9.45 - 11.45 uur	FITNESS	Dames en heren 16+
17.00 - 20.00 uur	FITNESS	Dames en heren 16+

* Judolessen in Maximaschool (Zuiderburen).

ZATERDAG	9.15 - 10.00 uur	JUDO	5-7 jaar beginners.
	10.00 - 10.45 uur	JUDO	9-14 jaar gevorderd vanaf geel
	10.30 - 11.30 uur	KICKBOKSEN	12-16 jaar
	10.45 - 11.30 uur	JUDO	7-11 jaar beginners en geel

Vrije training;

9.45 - 11.45 uur	FITNESS	Dames en heren 16+
9.15 - 10.30 uur	BUDO en VECHTSPOORT	Dames en heren 13+