

LESSEN en TRAININGEN

lessen

voor wie;

MAANDAG	9.15 - 10.00 uur	KEEP FIT / AEROBIC LIGHT	Dames 30+
	10.05 - 11.00 uur	TOTAAL FITNESS	Dames 30+
	12.00 - 13.00 uur	KEEEP FIT / CONDITIETRAINING	Dames 30+
	17.30 -18.30 uur	KARATE JEUGD	Jeugd tot 12 jaar beginners
	18.15 - 19.15 uur	TOTAAL FITNESS	Dames en Heren 15+
	18.30 - 19.30 uur	KARATE JUNIOR	Jeugd tot 16 jaar half gevorderd
	19.30 - 20.30 uur	KARATE JUNIOR / SENIOR	Dames en Heren 15 + gevorderd
	19.30 - 20.15 uur	KEEP FIT / CONDITIETRAINING	Dames
	20.15 - 21.15 uur	KEEP FIT / AEROBIC	Dames en heren 16 jaar en ouder
	20.30 - 21.15 uur	KEEP FIT / CONDITIETRAINING	Dames
		Vrije training;	
	9.45 - 11.45 uur	FITNESS	Dames en heren 16+
	16.15 - 21.15 uur	FITNESS	Dames en heren 16+
DINSDAG	9.15 - 10.15 uur	TOTAAL FITNESS	Dames en heren 40 +
	10.15 - 11.00 uur	KEEP FIT / CONDITIETRAINING	Dames 30+
	17.00 - 17.45 uur	JUDO	5-8 jaar tot gele band
	17.45 - 18.45 uur	JUDO	Jeugdwedstrijdtraining
	18.30 - 19.30 uur	JIU JITSU	Jeugd - 14 jaar
	18.45 - 19.45 uur	TOTAAL FITNESS	Dames en heren 16+
	19.00 - 19.45 uur	BOSU fitnessstraining	Dames en heren 16+
	19.30 - 20.45 uur	JIU JITSU	Dames en heren 14+
	19.45 - 20.45 uur	TOTAAL FITNESS	Dames en heren 16+
	20.00 - 21.00 uur	JUDO	Wedstrijdtraining junior/senior
	21.00 - 22.00 uur	TOTAAL FITNESS	Dames en heren 16+
	20.45 - 22.00 uur	ESKRIMA (mixed fight)	Dames en heren 16+
		Vrije training;	
9.45 - 11.45 uur	FITNESS	Dames en heren 16+	
16.15 - 21.15 uur	FITNESS	Dames en heren 16+	
WOENSDAG	9.15 - 10.00 uur	KEEP FIT / CONDITIETRAINING	Dames 30+
	16.30 - 17.30 uur	JUDO	Extra training jeugd 6-12 jaar
	17.30 - 18.30 uur	KARATE	Jeugd tot 12 jaar beginners
	18.30 - 19.15 uur	KEEP FIT / CONDITIETRAINING	Dames 16+
	18.30 - 19.30 uur	KARATE JUNIOR	Jeugd tot 16 jaar half gevorderd
	19.00 - 19.45uur	KEEP FIT / TAE BO	Dames en heren 16+
	19.30 - 20.30 uur	KARATE JUNIOR / SENIOR	Dames en heren 15+
	19.45 - 21.15 uur	AIKIDO	Dames en heren 16+
	20.30 - 21.30 uur	JUDO	Zwarte band training.(okt.tm maart)
		Vrije training;	
	9.45 - 11.45 uur	FITNESS	Dames en heren 16+
	16.15 - 21.15 uur	FITNESS	Dames en heren 16+
	20.30 - 21.30 uur	BUDO en VECHTSPOORT VRIJ	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+

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+

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+