

LESROOSTER MET INGANG VAN MAANDAG 29 NOVEMBER 2021

*Alle lessen vanaf 17.00 uur vervallen

*Nieuwe uren/wijzigingen zijn **blauw**

Maandag

9.00 – 10.00 uur Conditietraining (dames)

10.00 – 11.00 uur Conditietraining (dames)

16.00 – 16.55 uur Judo 6 t/m 9 jaar

Dinsdag

8.00 – 9.00 uur Conditietraining (gemengd)

9.00 – 10.00 uur Conditietraining (dames)

10.00 – 11.00 uur Conditietraining (dames)

16.00 – 16.55 uur Judo 10 t/m 14 jaar

16.00 – 16.55 uur Conditietraining gemengd

Woensdag

9.30 – 10.30 uur Aerobics dames

10.30 – 11.00 uur 60FIT-gym

11.00 – 11.30 uur 60FIT-yoga

11.00 – 11.45 uur Seniorengym

14.00 – 15.00 uur Judo 6 t/m 8 jaar

15.00 – 16.00 uur Judo 4 en 5 jaar

16.00 – 16.55 uur Kickboksen 8 t/m 12 jaar

16.00 – 16.55 uur Hatha yoga

Donderdag

16.00 – 16.55 uur Judo meisjes

Vrijdag

9.00 – 10.00 uur Conditietraining dames

10.00 – 11.00 uur Conditietraining dames

11.00 – 12.00 uur Taijiquan

11.00 – 12.00 uur Conditietraining (gemengd)

12.00 – 13.00 uur Conditietraining (gemengd)

15.30 – 16.30 uur Judo 5 t/m 8 jaar

15.30 – 16.30 uur Kickboksen 8 t/m 12 jaar

Zaterdag

7.30 – 8.30 uur Conditietraining (gemengd)

8.30 – 9.30 uur Conditietraining (gemengd)

9.30 – 10.30 uur Judo Katatraining

9.30 – 10.30 uur Kickboksen Senioren (13 jaar en ouder)

10.30 – 11.30 uur Judo Senioren (13 jaar en ouder)

10.30 – 11.30 uur Conditietraining (gemengd)

Zondag

10.00-11.00 uur Taekwon-Do 9 t/m 13 jaar

11.00-12.30 uur Taekwon-Do 14 jaar en ouder