

## LESROOSTER MET INGANG VAN MAANDAG 6 DECEMBER 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

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

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)

**Zondag**

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

11.00-12.30 uur Taekwon-Do 14 jaar en ouder