

LESROOSTER 18 MAART T/M 6 APRIL

Conditietraining, Seniorengym, 60FIT, Judo en Kickboksen

TAEKWON-DO EN YOGA IS ONGEWIJZIGD!

MAANDAG

16.00-17.00 uur	Judo 6-10 jaar
17.00-18.00 uur	Judo 8-12 jaar (<i>extra lesuur</i>)
18.00-19.00 uur	Judo 12 jaar en ouder
19.00-20.00 uur	Conditietraining dames
20.00-21.00 uur	Conditietraining gemengd

DINSDAG

09.00-10.00 uur	Conditietraining dames
10.00-11.00 uur	Conditietraining dames
16.00-16.45 uur	Judo 6-9 jaar (<i>vervalt op dinsdag 19 maart!</i>)
17.00-17.45 uur	Judo 10-14 jaar
18.00-19.00 uur	Aerobics dames
19.00-20.00 uur	Conditietraining dames
20.00-21.00 uur	Kickboksen 15 jaar en ouder
21.00-22.00 uur	Conditietraining gemengd

WOENSDAG

09.30-10.30 uur	Aerobics dames
10.30-11.15 uur	Seniorengym (<i>begint een half uur eerder!</i>)
10.30-11.30 uur	60FIT
14.00-14.45 uur	Judo 6-8 jaar
15.00-15.45 uur	Judo 4-5 jaar
16.00-17.00 uur	<i>vervalt</i>
17.00-18.00 uur	Kickboksen 8-12 jaar
18.00-19.00 uur	Kickboksen 13 jaar en ouder

DONDERDAG

17.00-17.45 uur	Judo (meisjes tot 12 jaar)
19.00-20.00 uur	Conditietraining dames
20.00-21.00 uur	Judo 15 jaar en ouder

VRIJDAG

09.00-10.00 uur	Conditietraining dames (<i>extra lesuur</i>)
10.00-11.00 uur	Conditietraining dames
10.30-11.30 uur	Taijiquan
15.30-16.15 uur	Judo 5-8 jaar
16.30-17.30 uur	Kickboksen 8-12 jaar

ZATERDAG

7.30-8.30 uur	Conditietraining heren
8.30-9.30 uur	Conditietraining heren
9.30-10.30 uur	Judo Katatraining (vanaf blauwe band)