

## LESSEN en TRAININGEN

## lessen

## voor wie;

<b>MAANDAG</b>	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+
<b>DINSDAG</b>	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	6-9 jaar t/m gele band
	17.45 - 18.45 uur	JUDO	8-12 jaar 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+
	20.15 - 21.00 uur	JUDO	Training richting zwarte band
	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+	
20.30 - 21.30 uur	BUDO en VECHTSPOORT VRIJ	Dames en heren 16+	
<b>WOENSDAG</b>	9.15 - 10.00 uur	KEEP FIT / CONDITIETRAINING	Dames 30+
	14:30 - 15:15 uur	JUDO (locatie: Techum)	4 - 7 jaar
	15:15 - 16:00 uur	JUDO (locatie: Techum)	8 - 12 jaar
	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 - 21.15 uur	JUDO	Training richting zwarte band
		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+	

<b>DONDERDAG</b>	10.00 - 11.00 uur	FITNESS	Dames en heren 40+
	16.45 - 17.30 uur	JUDO	4-7 jaar beginners
	17.30 - 18.15 uur	JUDO	8-12 jaar beginners en geel
	18.15 - 19.00 uur	JUDO	10 -16 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+
<b>VRIJDAG</b>	14.30 - 15.15 uur	JUDO (locatie: Zuiderburen)	4-6 jaar beginners
	15.30 - 16.15 uur	JUDO (locatie: Zuiderburen)	6-8 jaar beginners en geel
	16.15 - 17.00 uur	JUDO (locatie: Zuiderburen)	8- 12 jaar beginners en geel/oranje
	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+
<b>ZATERDAG</b>	9.15 - 10.00 uur	JUDO	4-7 jaar beginners.
	10.00 - 10.45 uur	JUDO	9-14 jaar gevorderd vanaf geel
	10.30 - 11.30 uur	KICKBOKSEN	12-18 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+