

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
07:00-08:00			Early Birdsworkout		Early Birdsworkout		
09:00-10:00	Zaktraining		Zaktraining		Zaktraining		
09:30-10:30						ARJEETJE**	
10:30-11:30						Circuittraining	
11:30-12:30						Zaktraining	
16:00-16:45	Kids Kickboxing (5-8 jaar)		Kids Kickboxing (5-8 jaar)		Kids Kickboxing (5-8 jaar)		
17:00-17:45	Kids Kickboxing (9-14 jaar)		Kids Kickboxing (9-14 jaar)		Kids Kickboxing (9-14 jaar)		
18:00-19:30	Kickboxing Advanced (wedstrijdgroep)*	BJJ	Kickboxing Advanced (wedstrijdgroep)*	BJJ	Kickboxing Advanced (wedstrijdgroep)*		
19:30-20:30	Heavy Bagworkout (45min)	Circuittraining	Heavy Bagworkout (45min)	Circuittraining	Heavy Bagworkout (45min)		
20:30-21:30	Kickboksen	Kickboksen	Kickboksen	Kickboksen	Kickboksen		

Tijdens de vrije uren op het rooster is er de mogelijkheid voor Pads- (HIIT), Personal en Bedrijfs Training (prijs op aanvraag)

* Wedstrijdgroep alleen op uitnodiging

** Ouder&Kind training vanaf 3 jaar, blok van 10 lessen (prijs op aanvraag)

