

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
07:00-08:00			Early Birdsworkout		Early Birdsworkout	
08:00-09:00			Early Birdsworkout		Early Birdsworkout	
09:00-10:00	Zaktraining		Zaktraining		Zaktraining	ARJEETJE** (45min)
10:00-11:00						Circuittraining
11:00-12:00						Heavy Bagworkout (45min)
12:00-13:00						Boksen
13:00-14:00						Sparring *
15:45-16:30	Kids Kickboxing (5-8 jaar)		Kids Kickboxing (5-8 jaar)			
16:30-17:15	Kids Kickboxing (9-14 jaar)		Kids Kickboxing (9-14 jaar)		Kids Kickboxing (9-14 jaar)	
17:30-18:30	Kickboxing Advanced I (wedstrijdgroep)*		Kickboxing Advanced I (wedstrijdgroep)*		Kickboxing Advanced I (wedstrijdgroep)*	
18:30-19:30	Kickboxing Advanced II (wedstrijdgroep)*	Circuittraining	Kickboxing Advanced II (wedstrijdgroep)*	Circuittraining	Kickboxing Advanced II (wedstrijdgroep)*	
19:45-20:30	Heavy Bagworkout (45min)	Kickboksen	Heavy Bagworkout (45min)	Kickboksen	Kickboksen	
20:30-21:30	Kickboksen		Kickboksen			

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

* *Alleen op uitnodiging (invite only)*

** *Ouder&Kind training vanaf 3 jaar, blok van 10 lessen, prijs op aanvraag. (Parent&Kids Training 3yrs and up)*

