

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

