



Rooster:

MAANDAG:

- 10:00 uur Lady's only** zaal 2
- 17:30 uur kickboksen 7 tm 10 jaar** zaal 2
- 17:30 uur Kickboksen 11 tm 15 jaar** zaal 1
- 18:30 uur Kickboksen jeugd** zaal 1
- 19:30 uur Wedstrijd groep tot 13 jaar** zaal 1
- 18:30 uur Zak&conditie training** zaal 2
- 19:30 uur Kickboksen techniek** zaal 1
- 20:30 uur Zak&conditie training** zaal 2

DINSDAG:

- 10:00 uur Zak&conditie training** zaal 2
- 17:30 uur Worstelen 4 tm 7 jaar** zaal 1
- 18:30 uur Worstelen 8 tm 13 jaar** zaal 1
- 19:15 uur Pads les** zaal 2
- 19:30 uur Worstelen senior (90minuten)** zaal 1

WOENSDAG:

- 17:30 uur Kickboksen 7 tm 10 jaar** zaal 1
- 17:30 uur Kickboksen 11 tm 15 jaar** zaal 2
- 18:30 uur Wedstrijd groep tm 13 jaar** zaal 1
- 18:30 uur Zak&conditie training** zaal 2
- 19:30 uur Kickboksen techniek** zaal 1
- 19:30 uur Lady's Only** zaal 2
- 20:30 uur Zak&conditie training** zaal 2



Rooster:

DONDERDAG:

- 10:00 uur Zak&conditie training** zaal 2
- 18:30 uur Worstelen mma 6 tm 12 jaar** zaal 1
- 19:00 uur BWT** zaal 2
- 20:00 uur Zak&conditie training** zaal 2
- 19:30 uur Worstelen mma 13+ (90 minuten)** zaal 1

VRIJDAG:

- 07:00 uur Start of the day** zaal 2
- 10:00 uur Lady s only** zaal 2
- 17:00 uur Kids & fun** zaal 1
- 18:30 uur Kickboksen jeugd** 7 tm 15 jaar zaal 2
- 18:30 uur Worstelen 8+** zaal 1
- 19:30 uur Zak&conditie training** zaal 2
- 19:30 uur Sparring rounds tm 13 jaar** zaal 1
- 20:00 uur Techniek/sparring rounds 14+** zaal 1

ZATERDAG:

- 10:00 uur Zak&conditie training** zaal 2
 - 10:00 uur Peuterles 1,5 tm 3,5 jaar** zaal 1
 - 11:00 uur Ouderkind training** zaal 2
- (elke 2de zaterdag van de maand)

Zondag:

- 10:00 uur Zak&conditie training** zaal 2