

ZOMERROOSTER 2021**1 JULI TM 22 JULI EN 16 AUG TM 29 AUG****23 JUL - 15 AUG BOUWVAK VAKANTIE****Maandag**

10:00-12:00 Fitness en open gym/Buitenlocatie
 18:00-21:00 Fitness
 18:00-20:00 Vrij trainen buitenlocatie
 19:00-20:00 Boxmaster-Circuit-Pads workout
 19:00-20:00 Kickboksen techniek

Maandag

19:00-21:00 Fitness en
vrij trainen Buitenlocatie
 19:00-20:00 Groepsles Boksak
Boxmaster/padstraining

Dinsdag

10:00-12:00 Fitness en open gym/Buitenlocatie
 18:00-21:00 Fitness
 18:00-20:00 Vrij trainen buitenlocatie
 18:00-19:00 Boksak en padstraining
 19:00-20:00 Boksak en padstraining

Woensdag

10:00-12:00 Fitness en open gym/Buitenlocatie
 18:00-21:00 Fitness
 18:00-20:00 Vrij trainen buitenlocatie
 19:00-20:00 Boxmaster-Circuit-Pads workout
 19:00-20:00 Kickboksen techniek en sparren

Woensdag

19:00-21:00 Fitness en
vrij trainen Buitenlocatie
 19:00-20:00 Groepsles Boksak
Boxmaster/padstraining

Donderdag

09:00-10:00 Boksak en padstraining
 10:00-12:00 Fitness en open gym/Buitenlocatie
 18:00-21:00 Fitness
 18:00-19:00 Boksen olv Willy Kyakonye
 19:15-20:15 Circuit padstraining kickboksen

Vrijdag

10:00-12:00 Fitness en open gym/Buitenlocatie
 18:00-21:00 Fitness
 18:00-19:00 Vrij trainen buitenlocatie
 19:00-20:00 Boksak en padstraining
 20:00-21:00 Kickboksen sparren

Vrijdag

19:00-21:00 Fitness en
vrij trainen Buitenlocatie
 19:00-20:00 Groepsles Boksak
Boxmaster/padstraining

Zaterdag

10:00-12:00 Open gym

Zondag

09:00-10:00 Boksak Circuit Crossfitkickboxing 40+/-
 10:00-11:00 Boksak Circuit Crossfitkickboxing 40+/-
 09:00-11:00 Fitness en open gym

Vanaf 30 augustus weer het normale rooster.

