

# Les-/Trainingsrooster

## MAANDAG

16:00	-	17:00	Karate jeugd	jeugd tot 18 jaar
18:00	-	19:00	Judo jeugd	jeugd tot 18 jaar
19:00	-	20:00	Judo	vanaf 18 jaar
19:00	-	20:00	Kickboksen	alle leeftijden
19:00	-	21:00	Karate wedstrijdtraining kata	alle leeftijden
19:00	-	21:00	Karate wedstrijdtraining kumite	alle leeftijden
19:30	-	21:00	Combat Jiu Jitsu (BJJ zonder gi)	vanaf 14 jaar

## DINSDAG

10:30	-	11:30	SportFit beweegles	50+
16:00	-	17:00	Karate jeugd	jeugd tot 18 jaar
19:00	-	20:00	Jiu-Jitsu	vanaf 12 jaar
19:00	-	20:00	Karate	alle leeftijden
19:00	-	20:00	Tai-Chi	vanaf 18 jaar
19:30	-	21:00	Braziliaans Jiu Jitsu (BJJ)	vanaf 14 jaar
20:00	-	21:00	Judo	vanaf 18 jaar
20:00	-	21:00	Karate	vanaf 12 jaar
21:00	-	22:00	Karate	vanaf 16 jaar

## WOENSDAG

09:30	-	10:30	Tai-Chi	vanaf 18 jaar
15:00	-	16:00	Karate jeugd (beginners)	jeugd PO t/m 12 jaar
16:00	-	17:00	Judo jeugd	jeugd PO t/m 12 jaar
16:00	-	17:00	Karate jeugd	jeugd tot 18 jaar
16:00	-	17:00	Karate sparringsles	jeugd tot 18 jaar
17:00	-	18:00	Judo wedstrijdtraining/randori	jeugd PO t/m 12 jaar
17:00	-	18:00	Karate wedstrijdtraining kata	alle leeftijden
17:00	-	18:00	Karate wedstrijdtraining kumite	jeugd tot 18 jaar
19:00	-	21:00	Kickboksen	alle leeftijden

## DONDERDAG

16:00	-	17:00	Karate jeugd	jeugd tot 18 jaar
16:00	-	17:00	I-/Para-Karate	alle leeftijden
19:00	-	20:00	Karate	alle leeftijden
19:00	-	20:00	Tai-Chi	vanaf 18 jaar
20:00	-	21:00	Karate	vanaf 12 jaar
21:00	-	22:00	Karate	vanaf 16 jaar

## VRIJDAG

16:00	-	17:00	Karate jeugd	jeugd tot 18 jaar
19:00	-	20:00	Kickboksen	alle leeftijden
19:00	-	21:00	I-/Para-Karate wedstrijdtraining kata	alle leeftijden
19:00	-	21:00	Karate wedstrijdtraining kumite	alle leeftijden
19:30	-	21:00	Braziliaans Jiu Jitsu (BJJ)	vanaf 14 jaar

## ZATERDAG

10:00	-	11:00	Judo jeugd	t/m gele band of t/m 10 jaar
10:00	-	11:00	Karate	alle leeftijden
11:00	-	12:00	Boksen	alle leeftijden
11:00	-	12:00	Judo (gevorderd)	vanaf oranje band of vanaf 10 jaar
11:00	-	12:00	Karate	vanaf 16 jaar

# Kai Sei - Martial Arts