

Les-/Trainingsrooster

MAANDAG

16:00	-	17:00	Karate	t/m 17 jaar
18:00	-	19:00	Judo	t/m 17 jaar
19:00	-	20:00	Judo	vanaf 18 jaar
19:00	-	20:00	Kickboksen	t/m 13 jaar
19:00	-	20:30	Kickboksen	vanaf 14 jaar
19:00	-	21:00	Karate wedstrijdtraining kata	alle leeftijden
19:00	-	21:00	Karate wedstrijdtraining kumite	alle leeftijden
20:00	-	21:30	Mixed Martial Arts (MMA)	vanaf 14 jaar



MMA



KARATE

DINSDAG

10:30	-	11:30	SportFities	50+
16:00	-	17:00	Karate	t/m 17 jaar
19:00	-	20:00	Jiu-Jitsu	vanaf 12 jaar
19:00	-	20:00	Judo	t/m 17 jaar
19:00	-	20:00	Karate	alle leeftijden
19:00	-	20:00	Tai-Chi	vanaf 18 jaar
20:00	-	21:00	Judo	vanaf 18 jaar
20:00	-	21:00	Karate	vanaf 12 jaar
20:00	-	21:30	Braziliaans Jiu Jitsu (BJJ)	vanaf 14 jaar
21:00	-	22:00	Karate	vanaf 16 jaar

WOENSDAG

09:30	-	10:30	Tai-Chi	vanaf 18 jaar
15:00	-	16:00	Karate (beginners)	t/m 12 jaar
16:00	-	17:00	Judo	t/m 12 jaar
16:00	-	17:00	Karate	t/m 17 jaar
16:00	-	17:00	Karate sparringsles	t/m 17 jaar
17:00	-	18:00	Judo wedstrijdtraining/randori	t/m 12 jaar
17:00	-	18:00	Karate wedstrijdtraining kata	alle leeftijden
17:00	-	18:00	Karate wedstrijdtraining kumite	t/m 17 jaar
19:00	-	20:00	Kickboksen	t/m 13 jaar
19:00	-	20:30	Boksen	alle leeftijden
19:00	-	20:30	Kickboksen	vanaf 14 jaar



JUDO



JUDO



JIU JITSU

DONDERDAG

16:00	-	17:00	Karate	t/m 17 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	t/m 17 jaar
19:00	-	20:00	Kickboksen	t/m 13 jaar
19:00	-	20:30	Kickboksen	vanaf 14 jaar
19:00	-	21:00	I-/Para-Karate wedstrijdtraining kata	alle leeftijden
19:00	-	21:00	Karate wedstrijdtraining kumite	alle leeftijden
20:00	-	21:30	Braziliaans Jiu Jitsu (BJJ)	vanaf 14 jaar



KICKBOXING



BOXING

ZATERDAG

10:00	-	11:00	Judo	t/m gele band of t/m 10 jaar
10:00	-	11:00	Karate	alle leeftijden
11:00	-	12:00	Judo (gevorderd)	vanaf oranje band of vanaf 11 jaar
11:00	-	12:00	Karate	vanaf 12 jaar
12:00	-	13:30	Boksen	alle leeftijden