



Voor €25,- onbeperkt trainen

Lesrooster

Vanaf april 2018

DAG	TIJD	LES
Maandag	10:30 / 12:30 17:00 / 18:00 18:00 / 19:00 19:00 / 20:00 20:00 / 21:00	Kracht-, conditietraining (Thai-/Kick-/Boksen) Jeugd (Thai-/Kick-/Boksen/MMA) (12 t/m 15 jaar) Wedstrijdtraining (Thai-/Kick-/Boksen/MMA) Volwassenen recreatief (Thai-/Kickboksen) Boksen veteranen (35+ boksen/techniek/conditie)
Dinsdag	17:00 / 19:00 18:00 / 19:00 19:00 / 20:00 20:00 / 21:00	Cross-Power/pads training (Thai-/Kick-/Boksen/sparren) Vrouwen Boksen & BBBCR (Boksen, buik, benen, billen, coretraining) Volwassenen recreatief (Thai-/Kickboksen) Volwassenen (Zak training)
Woensdag	10:30 / 12:30 16:00 / 17:00 17:00 / 18:00 18:00 / 19:00 19:00 / 20:00 20:00 / 21:00	Kracht-, conditietraining (Thai-/Kick-/Boksen) Jeugd (Thai-/Kick-/Boksen) (7 t/m 11 jaar) Jeugd (Thai-/Kick-/Boksen/MMA) (12 t/m 15 jaar) Wedstrijdtraining (Thai-/Kick-/Boksen/MMA) Volwassenen recreatief (Thai-/Kickboksen) Boksen veteranen (35+ boksen/techniek/conditie)
Donderdag	17:00 / 19:00 19:00 / 20:00 20:00 / 21:00	Cross-Power/pads training (Thai-/Kick-/Boksen/sparren) Volwassenen recreatief (Thai-/Kickboksen) Vrouwen Boksen & BBBCR (Boksen, buik, benen, billen, coretraining)
Vrijdag	10:30 / 12:30 17:00 / 18:00 18:00 / 21:00	Kracht-, conditietraining (Thai-/Kick-/Boksen) Jeugd (Thai-/Kick-/Boksen/MMA) (12 t/m 15 jaar) Wedstrijdtraining+Recreatief Volwassenen (Thai-/Kick-/Boksen/MMA)
Zaterdag	10:00 / 11:00 11:00 / 12:00 12:00 / 13:30	Jeugd (Thai-/Kick-/Boksen) (7 t/m 11 jaar) Volwassenen (Kracht/Conditie/Zaktraining) MMA / Grappling techniek
Zondag	11:30 / 14:00	Cross-Power/Bootcamp (op aankondiging)