



Rooster:

MAANDAG:

09:00 uur Lady's only NO BAG WORKOUT

17:00 uur kickboksen 7 tm 15 jaar

18:00 uur Wedstrijd groep jeugd

19:00 uur Zak&conditie training

20:00 uur Kickboksen techniek

21:00 uur Zak&conditie training

DINSDAG:

09:00 uur Zak&conditie training

17:30 uur Worstelen 4 tm 7 jaar

18:30 uur Worstelen jeugd

20:00 uur Worstelen senior 90minuten

WOENSDAG:

07:00 uur start of the day

17:00 uur Kickboksen 7 tm 15 jaar

18:00 uur Wedstrijd groep jeugd

19:00 uur Zak&conditie training

20:00 uur kickboksen recreanten

20:30 uur Lady's Only

Rooster:



DONDERDAG:

- 09:00 uur Zak&conditie training**
- 10:15 uur wedstrijdgroep**
- 16:30 uur mma 6TM 13 jaar**
- 17:30 uur worstelen 6TM 13 jaar**
- 18:30 uur Zak&conditie training**
- 19:30 uur Worstelen mma senior**

VRIJDAG:

- 07:00 uur Start of the day**
- 09:00 uur HYROX training**
- 16:00 uur Peuterles**
- 16:45 uur Kids & fun**
- 17:30 uur Kickboksen jeugd 7 tm 15 jaar**
- 18:30 uur zak&conditie training**
- 19:30 uur wedstrijd groep worstelen**
- 20:15 uur Sparring rounds**

ZATERDAG:

- 10:00 uur Zak&conditie training**
- 11:00 uur Ouderkind training**

(elke 2de zaterdag van de maand)

Zondag:

- 09:00 uur pikates & yoga**
- 10:00 uur Zak&conditie training**
- 11:00 uur grappling**