WEEKROOSTER

CENTRAL GYM UTRECHT

MAANDAG

09:00	Ladies Only – No Bag Workout
17:00	Kickboksen 7 t/m 15 jaar
18:00	Wedstrijdgroep jeugd
19:00	Zak- & conditietraining
20:00	Kickboksen techniek

DINSDAG

09:00	Zak- & conditietraining
17:30	Worstelen 4 t/m 7 jaar
18:30	Worstelen jeugd
20:00	Worstelen senioren (90 min)

WOENSDAG

07:00	Start of the Day
17:00	Kickboksen 7 t/m 15 jaar
18:00	Wedstrijdgroep jeugd
19:00	Zak- & conditietraining
20:00	Kickboksen techniek – recreanten / wedstrijdgroep
20:00	Ladies Only*

ZATERDAG

10:00	Zak- & conditietraining

DONDERDAG

09:00	Zak- & conditietraining
10:15	Wedstrijdgroep
16:30	MMA 6 t/m 13 jaar
17:30	Worstelen 6 t/m 13 jaar
18:30	Zak- & conditietraining
19:30	Worstelen / MMA senioren

VRIJDAG

07:00	Start van de dag
09:00	HYROX training
16:00	Peuterles
16:45	Kids & Fun
17:30	Kickboksen jeugd 7 t/m 15 jaar
18:30	Zak- & conditietraining
19:30	Wedstrijdgroep worstelen
20:15	Sparring Rounds jeugd
20:35	Sparring Rounds

ZONDAG

09:00	Pilates & yoga
10:00	Zak- & conditietraining
11:00	Grappling (90 min)

* Woensdag 20:00: Ladies Only en de gemengde techniekles vinden tegelijk plaats in één zaal.