



Openingstijden en rooster 2019

Algemene openingstijden

Maandag	09:00 - 12:00	15:00 - 21:30
Dinsdag	09:00 - 12:00	17:00 - 21:30
Woensdag	09:00 - 12:00	15:00 - 21:30
Donderdag	09:00 - 12:00	17:00 - 21:00
Vrijdag	09:00 - 12:00	17:00 - 21:00
Zaterdag	10:00 - 13:00	
Zondag	09:00 - 13:00	

Groepslessen

TIJD	MAANDAG
10:00 - 10:45	HIIT training
15:30 - 16:15	Kickboksen (jeugd 4-7 jaar)
16:15 - 17:00	Kickboksen (jeugd 7-10 jaar)
17:00 - 17:45	Kickboksen (jeugd 11-14 jaar)
18:30 - 19:30	Kickboksen (wedstrijdgroep)
19:30 - 20:30	Kickboksen (zaktraining)
20:30 - 21:15	HIIT training
TIJD	DINSDAG
10:00 - 10:45	HIIT training
18:00 - 19:00	Kickboksen (beginnerstechniek)
19:00 - 20:00	Kickboksen (zaktraining)
20:00 - 21:00	Boksen
TIJD	WOENSDAG
09:30 - 10:30	Kickboksen (zaktraining)
15:30 - 16:15	Kickboksen (jeugd 4-7 jaar)
16:15 - 17:00	Kickboksen (jeugd 7-10 jaar)
17:00 - 17:45	Kickboksen (jeugd 11-14 jaar)
18:00 - 19:00	Kickboksen (wedstrijdgroep)
19:00 - 20:00	Kickboksen (zaktraining)
20:00 - 21:00	Dameskickboksen
TIJD	DONDERDAG
10:00 - 10:45	HIIT training
18:00 - 19:00	Kickboksen (beginnerstechniek)
19:00 - 20:00	Boksen (zaktraining)
TIJD	VRIJDAG
09:30 - 10:30	Kickboksen (zaktraining)
18:00 - 19:00	Kickboksen (zaktraining)
19:00 - 20:00	Kickboksen (wedstrijdgroep)
TIJD	ZATERDAG
11:00 - 12:00	Kickboksen (jeugd wedstrijdgroep)
12:00 - 13:00	Kickboksen (wedstrijdgroep)
TIJD	ZONDAG
11:00 - 12:00	Kickboksen (zaktraining)