

ZOMERROOSTER 2020**1 JULI TM 17 JULI EN 10 AUG TM 30 AUG****18 JUL - 9 AUG BOUWVAK VAKANTIE**

Maandag	Maandag
10:00-12:00 Fitness en open gym/Buitenlocatie	19:00-21:00 Fitness en vrij trainen Buitenlocatie
18:00-21:00 Fitness	19:00-20:00 Groepsles Boksak Boxmaster/padstraining
18:00-20:00 Vrij trainen buitenlocatie	
19:00-20:00 Boxmaster-Circuit-Pads workout	
19:00-20:00 Kickboksen techniek	

Dinsdag
10:00-12:00 Fitness en open gym/Buitenlocatie
18:00-21:00 Fitness
18:00-19:00 Vrij trainen buitenlocatie
19:00-20:00 Boksak en padstraining
20:00-21:00 Boksak en padstraining

Woensdag	Woensdag
10:00-12:00 Fitness en open gym/Buitenlocatie	19:00-21:00 Fitness en vrij trainen Buitenlocatie
18:00-21:00 Fitness	19:00-20:00 Groepsles Boksak Boxmaster/padstraining
18:00-20:00 Vrij trainen buitenlocatie	
19:00-20:00 Boxmaster-Circuit-Pads workout	
19:00-20:00 Kickboksen techniek en sparren	

Donderdag
09:00-10:00 Boksak en padstraining
10:00-12:00 Fitness en open gym/Buitenlocatie
18:00-21:00 Fitness
18:00-19:00 Circuit crossfitkickbox workout
19:00-20:00 Circuit crossfitkickbox workout

Vrijdag	Vrijdag
10:00-12:00 Fitness en open gym/Buitenlocatie	19:00-21:00 Fitness en vrij trainen Buitenlocatie
18:00-21:00 Fitness	19:00-20:00 Groepsles Boksak Boxmaster/padstraining
18:00-19:00 Vrij trainen buitenlocatie	
19:00-20:00 Boksak en padstraining	
20:00-21:00 Kickboksen sparren	

Zaterdag
10:00-12:00 Open gym

Zondag
10:00-11:00 Boksak Circuit Crossfitkickboxing 40+
10:00-12:00 Fitness en open gym

Vanaf 31 augustus weer het normale rooster.

