

Rooster Totally Fit

TIJD	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09:30							
10:00							
11:00						WEDSTRIJDTRAINING	SENIOREN (ladies) (10:45 t/m 11:45)
12:00						JEUGD & VOLWASSENEN (KICK)BOKSEN	KICKBOKSEN LADIES ONLY
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00	KIDS (KICK) BOKSEN 4 T/M 8 JR (GROEP a)	KIDS (KICK)BOKSEN 4 T/M 12 JR (GROEP B)	KIDS (KICK) BOKSEN 4 T/M 8 JR	KIDS (KICK)BOKSEN 4 T/M 12 JR (GROEP B)	JEUGD 13+ (17:30 T/M 18:30) VRIJ FITNESS/KRACHTTRAINING		
18:00	KIDS (KICK) BOKSEN 9 T/M 12JR		KIDS (KICK) BOKSEN 9 T/M 12JR				
19:00	JEUGD KICKBOKSEN 13+	LADIES ONLY TEAKWONDO	JEUGD BOKSEN 13+		LADIES ONLY BOKSEN/HEAVYBAG		
20:00							
20:30	BOKSEN	HEAVYBAG		KICKBOKSEN	BOKSEN		
21:30							