

## ROOSTER PER 29 MAART 2021

<b>Maandag</b>		
9.00 uur	Cross Training	18+
18.15 - 18.45 uur	Buiten training jeugd	7 t/m 11 jaar
18.15 - 18.45 uur	Jeugd judo buiten training	7 t/m 11 jaar
19.00 - 19.30 uur	Jeugd judo buiten training	12 t/m 18 jaar
19.00 uur	Cross Training	18+
<b>Dinsdag</b>		
17.00 - 17.30 uur	Buiten training jeugd	7 t/m 11 jaar
17.00 - 17.30 uur	Boksen buiten training	7 t/m 11 jaar
17.30 - 18.00 uur	Jiu-jitsu buiten training	6 jaar en ouder
17.30 - 18.00 uur	Buiten training jeugd	12 t/m 18 jaar
18.00 - 18.30 uur	Boksen buiten training	12 t/m 18 jaar
18.30 uur	Cross Training	18+
<b>Woensdag</b>		
08.45 - 09.30 uur	Dames buiten training	18+
15.00 - 15.30 uur	Jeugd Judo buiten training	3 t/m 5 jaar
15.30 - 16.00 uur	Jeugd Judo buiten training	6 t/m 9 jaar
16.00 - 16.30 uur	Jeugd Judo buiten training	10 t/m 12 jaar
17.00 - 17.30 uur	Sambo buiten training	8 t/m 17 jaar
18.00 uur	Powerliften	18+
19.00 uur	Total Body Strength	18+
20.30 uur	Body Balans - online	18+
<b>Donderdag</b>		
17.45 - 18.15 uur	Boksen buiten training	7 t/m 11 jaar
17.45 - 18.15 uur	Buiten training jeugd	7 t/m 11 jaar
18.30 - 19.00 uur	Boksen buiten training	12 t/m 18 jaar
18.30 uur	Cross Training	18+
20.00 uur	Yoga - online	18+
<b>Vrijdag</b>		
08.45 - 09.30 uur	Dames buiten training	18+
17.00 - 17.30 uur	Jeugd Judo buiten training	4 t/m 6 jaar
17.30 - 18.00 uur	Jeugd Judo buiten training	7 t/m 11 jaar
17.45 - 18.15 uur	Buiten training jeugd	12 t/m 18 jaar
18.00 - 18.45 uur	Judo buiten training	12 t/m 26 jaar
18.30 uur	Cross Training	18+
19.00 uur	Senioren Judo buiten training	18+
<b>Zondag</b>		
10.00 uur	Cross Training	18+