

## ZOMERROOSTER 2021

## SPORTCENTRUM RUST

### Dinsdag

Dojo	17.00 – 18.00 uur	Jeugdjudo & Jiu-jitsu tot 12 jaar
	18.00 – 19.00 uur	Judo 12 t/m 16 jaar
	20.00 – 21.00 uur	Senioren judo 16+
Bokszaal	17.00 – 18.00 uur	Kickboksen jeugd tot 12 jaar
	18.00 – 19.00 uur	Kickboksen 12 t/m 16 jaar
	19.00 – 20.00 uur	Kickboksen 16+
Gymbox	17.00 – 17.45 uur	Cross Training 8 t/m 12 jaar
	18.00 – 19.00 uur	Cross Training 18+
	19.00 – 20.00 uur	Strength 18+

### Woensdag

Dojo	15.00 – 16.00 uur	Jeugdjudo tot 8 jaar
	16.00 – 17.00 uur	Jeugdjudo 8 tot 11 jaar
	18.00 – 19.00 uur	Judo 12 t/m 16 jaar
	19.30 – 21.00 uur	Braziliaans Jiu-jitsu 16+
Bokszaal	17.00 – 18.00 uur	Kickboksen jeugd tot 12 jaar
	19.00 – 20.00 uur	Boksen 16+
Gymbox	07.30 – 08.30 uur	Early Bird Training
	17.00 – 18.00 uur	Cross Training 13 t/m 18 jaar
	18.00 – 19.00 uur	Powerliften 18+
	19.00 – 20.00 uur	Total Body Circuit 18+
	20.00 – 21.00 uur	Cross Training - Open Box
Yogazaal	20.00 – 21.00 uur	Body Balans 16+

### Donderdag

Dojo	17.00 – 18.00 uur	Jeugdjudo & Jiu-jitsu tot 12 jaar
	18.00 – 19.00 uur	Judo 12 t/m 16 jaar
	19.00 – 20.00 uur	Senioren judo 16+
	20.00 – 22.00 uur	Aikido 16+
Bokszaal	17.00 – 18.00 uur	Kickboksen jeugd tot 12 jaar
	19.00 – 20.00 uur	Kickboksen 12 t/m 16 jaar
	20.00 – 21.00 uur	Kickboksen 16+
Gymbox	18.00 – 18.45 uur	Cross Training 8 t/m 12 jaar
	19.00 – 20.00 uur	Cross Training 18+
	20.00 – 21.00 uur	Cross Training - Open Box
Yogazaal	20.00 – 21.00 uur	Yoga 16+