

Lesrooster GYM Hoofddorp 2017

Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
07:00-08:00	WorkB4Work		WorkB4Work				
08:00-09:00							
08:30-09:30							
09:00-10:00			Damesles		Damesles		
09:30-10:30							
10:00-11:00							
10:30-11:30						Zaktraining	H.I.T. (High Intensity Training)
11:00-12:00							
12:00-13:00						MMA	Zaktraining
13:00-14:00							
14:00-15:00							
15:00-16:00			Junior Kickboksen 3-6jr				
16:00-17:00	Jeugd Kickboksen 7-10jr		Jeugd Kickboksen 7-10jr		Jeugd Kickboksen 7-10jr		
17:00-18:00	Jeugd Kickboksen 10-13jr		Jeugd Kickboksen 10-13jr		Jeugd Kickboksen 10-13jr		
18:30-19:30	Pads Training	H.I.T. (High Intensity Training)	Boksen	H.I.T. (High Intensity Training)			
18:30-19:30	Kettlebel	Zaktraining	Kettlebel	Zaktraining			
19:00-20:00			MMA		Pads/techniek training		
19:30-20:00	Hip & Thigh 30min		Hip & Thigh 30min				
20:00-21:00		Kickboksen Z1	Kickboksen	Kickboksen Z1			
20:00-21:00	Kickboksen	Brazilian Jiu Jiutsu Z3		Veteranen Z2			
20:00-21:00		Veteranen Z2					
20:30-21:30	Damesles		Damesles				
20:45-21:45							