



ROOSTER VOLWASSENEN

Per 28 augustus 2017

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Openingstijden	07.30 - 22.30	06.30 - 22.30	07.30 - 22.30	07.00 - 22.30	07.30 - 21.30	08.00 - 15.00	08.30 - 13.00
Bodyshape		09.00 - 10.00		09.00 - 10.00			
Callanetics	09.00 - 10.00	10.00 - 11.00	20.00 - 21.00				
Club Cycle	09.00 - 10.00 (Dojo)	20.00 - 21.00		19.00 - 20.00	10.00 - 11.00 18.30 - 19.30		09.00 - 10.00
Club Power	10.00 - 11.00 20.00 - 21.00	19.00 - 20.00		20.00 - 21.00	09.00 - 10.00		10.00 - 11.00
Club Yoga	10.00 - 11.00 (Dojo)				10.00 - 11.00 (Dojo)		
Conditietraining			09.00 - 10.00			09.00 - 10.00	
Flowmotion	18.50 - 19.50			10.00 - 11.00			11.00 - 12.00
Jiu Jitsu	20.30 - 21.30 (Dojo)		20.30 - 21.30 (Dojo)				
Spinning		21.00 - 22.00					
XCORE		09.00 - 09.45 20.00 - 20.45 (Dojo)	10.00 - 10.45 19.00 - 19.45		09.00 - 09.45 (Dojo)	10.00 - 10.45 (Dojo)	
Zumba (Toning)	21.00 - 22.00			19.30 - 20.30			
INDOOR BOOTCAMP		07.00 - 08.00 (Dojo) 19.00 - 20.00 (Dojo)					

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Jeugd BOOTCAMP	Dojo 16.00 - 17.00 7 t/m 14 jaar	16.00 - 17.00 7 t/m 14 jaar					
Judo		In de zaal 15.30 - 16.10 2 t/m 5 jaar 16.10 - 17.00 6 t/m 8 jaar 17.00 - 17.50 9+ jaar	Dojo 15.30 - 16.20 2 t/m 5 jaar 16.20 - 17.10 6+ jaar		Dojo 17.20 - 18.10 6 - 8 jaar	In de zaal 10.00 - 10.50 2 t/m 5 jaar 10.50 - 11.40 6 - 7 jaar 11.40 - 12.30 8 - 9 jaar 12.30 - 13.20 9+ jaar	
Karate	Dojo 18.30 - 19.30 beginners 6 t/ m 13 jaar Dojo 19.30 - 20.30 gevorderden v.a. gele band of 14+ jaar		Dojo 18.30 - 19.30 beginners 6 t/ m 13 jaar Dojo 19.30 - 20.30 gevorderden v.a. gele band of 14+ jaar		Dojo 19.00 - 20.30 Selectie training (op uitnodiging)		
Kidsswing						Dojo 09.10 - 10.00 3+4 jaar	
HIPHOP	In de zaal 17.00 - 17.50 9 t/m 11 jaar		In de zaal 15.30 - 16.20 6 t/m 8 jaar 16.20 - 17.10 9 t/m 11 jaar 17.10 - 18.00 12 t/m 15 jaar	In de zaal 15.30 - 16.20 6 t/m 9 jaar 16.20 - 17.10 10 t/m 15 jaar	In de zaal 16.50 - 17.40 6 t/m 9 jaar 17.40 - 18.30 10 t/m 14 jaar	Dojo 10.50 - 11.40 5 t/m 7 jaar 11.40 - 12.30 8 t/m 11 jaar	
Zelfverdediging			Dojo 17.10 - 18.00 6 t/m 14 jaar				