



# Lesrooster

## Sports Academy Schreiber

Lestijd	Benedenzaal	Bovenzaal
Maandag		
9.30 uur t/m 10.30 uur	Boks-zak/techniek training	
18.30 uur t/m 19.30 uur	Kids Kickboksen 12 t/m 15 jaar	
19.30 uur t/m 20.30 uur	Vrij trainen (19:30 tot 20:15)	Kickboks training
20.30 uur t/m 21.30 uur	Boks-zak/techniek training	
Dinsdag		
19.00 uur t/m 20.30 uur		Grappling/MMA
19.00 uur t/m 20.00 uur	Total Workout	
20.30 uur t/m 21.30 uur	Boks-zak/conditie training	
Woensdag		
09.30 uur t/m 10.30 uur	Circuit training	
16.00 uur t/m 16.45 uur	Kids Kickboksen 6 t/m 11 jaar	
18.30 uur t/m 19.30 uur		Kids gevorderd kickboksen t/m 16 jaar
19.30 uur t/m 20.30 uur		Kickboks training
20.30 uur t/m 21.30 uur	Boks-zak/techniek training	
Donderdag		
9.30 uur t/m 10.30 uur	Boks-zak/ techniek training	
19.00 uur t/m 20.00 uur	Total Workout	Grappling/MMA
20:00 uur t/m 21:00 uur		Kickboksen <u>beginners</u>
20.30 uur t/m 21.30 uur	Boks-zak/ conditie training	
Vrijdag		
10.00 uur t/m 11.00 uur	Circuit training	
18.30 uur t/m 19.30 uur	Kids Kickboksen 12 t/m 15 jaar	
19.30 uur t/m 20.30 uur		Kickboks training
Zaterdag		
10.15 uur t/m 11.00 uur	Kids Kickboksen 6 t/m 11 jaar	
11.00 uur t/m 12.00 uur	Boks-zak/techniek training	
Zondag		
11.00 uur t/m 12.00 uur	Boks-zak training/Conditie/Techniek	FIT + Kickboks training