

Rooster voorjaar 2012 vanaf april

Maandag

16.30 – 17.30	Kickboksen Jeugd 11 – 15	Krista/Fred
17.30 – 18.30	Kickboksen Wedstrijdvechters	Fred
18.30 – 19.30	Kickboksen Beginners	Fred
19.30 – 20.30	Kickboksen Gevorderden	Fred

Dinsdag

09.30 – 11.00	Wedstrijdvechters/Vrije training ledereen	Fred
11.00 – 12.00	Zaktraining ledereen	Jan
18.30 – 19.30	Zaktraining ledereen	Fred
19.30 – 20.30	Zaktraining ledereen	Fred
20.30 – 22.00	Grappling/MMA	JC/Fred/Eibert

Woensdag

10.30 – 11.30	Techniek Kickboksen ledereen (zonder sparren)	Jan
16.30 – 17.30	Kickboksen Jeugd 11 – 15 jaar	Krista/Fred
17.30 – 18.30	Kickboksen Wedstrijdvechters	Fred
18.30 – 19.30	Kickboksen Beginners	Fred
19.30 – 20.30	Kickboksen Gevorderden	Fred

Donderdag

16.15 – 17.00	Kickboksen Jeugd 7 – 11 jaar	Krista/Fred
17.00 – 18.00	Kickboksen Jeugd 11 – 15 jaar	Krista/Fred
18.30 – 19.30	Zaktraining ledereen	Krista/Mark
19.30 – 20.30	Zaktraining ledereen	Krista/Mark
20.30 – 22.00	Grappling/MMA	JC/Fred/Eibert

Vrijdag

09.30 – 12.00	Wedstrijdvechters/Vrije training ledereen	Fred
18.30 – 19.30	Kickboksen Beginners/Gevorderden	Jan
18.30 – 19.30	Strenght and Conditioning (binnenkort weer)	Rufus Routh
19.30 – 20.30	Boksen ledereen	Orhan

Zaterdag

12.00 – 13.00	Kickboksen Wedstrijdvechters	Fred
13.00 – 14.00	Kickboksen ledereen	Fred

Zondag

10.30 – 12.00	Wedstrijdvechters/Vrije training ledereen	Fred
---------------	---	------