

Lesrooster Dojo Huigenbos

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09:00-10:00 Yoga		09:00-9:45 Bootcamp	9:00-9:30 Circuittraining (try out)	09:00-9:45 Big bag training	8:15-9:00 Judo 5 - 7	
					9:00-10:00 Judo 7 - 10	9:30-11:30 Open mat 16 +
					09:15-10:00 Bootcamp	
16:00-16:45 Judo 5 - 7		16:00-16:45 Judo 4 - 6		15:00-15:45 Judo 5 - 7		
16:45-17:30 Judo 7 - 9		16:45-17:30 Judo 6 - 9		15:45-16:30 Judo 7 - 9		
17:30-18:30 Judo 9 - 14		17:30-18:30 Kickboksen 8 - 14		16:30-17:30 Judo 9 - 14		
16:30-17:30 Jeugdfitness 12 - 18		18:45-19:15 Circuittraining	16:30-17:30 Jeugdfitness 12 - 18	17:30-18:30 Kickboksen 8 - 14		
18:30-19:15 Bootcamp	18:30-19:15 Bootcamp	19:15-20:00 Big Bag training	19:00-19:45 Bootcamp	18:00-19:00 Judo (wedstrijd- training Nijkerk) 5 - 12		
19:15-20:00 Big Bag training	19:15-20:00 Big bag training	19:30-20:15 Bootcamp Stroe	19:30-20:45 Judo 16 +	19:00-20:00 Judo (wedstrijd- training Nijkerk) 12 +		
20:00-21:00 MMA 16 +	20:00-21:00 Kickboksen 16 +	20:00-21:00 MMA 16 +	20:45-22:00 Kickboksen 16 +			

Fitness
Openingstijden
 Ma 8.00 - 22.00
 Di 8.00 - 22.00
 Wo 8.00 - 22.00
 Do 8.00 - 22.00
 Vr 8.00 - 21.00
 Za 8.00 - 12.00
 Zo 9.30 - 11.30

