

Lesrooster Dojo Huigenbos vanaf 22 augustus 2022

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09:00-10:00 Yoga	09:00 - 09:30 Circuittraining	09:00-9:45 Bootcamp	09:00-9:30 Circuittraining	09:00-9:45 Big bag training	8:15-9:00 Judo 5 - 7	
					9:00-10:00 Judo 7 - 10	
					09:00-9:45 Bootcamp	
					10:00-11:15 BJJ 16 +	
15:30-16:15 Judo 5-7		15:30-16:15 Tuimeljudo 4 -5		15:00-15:45 Judo 5 - 7		
16:15-17:00 Judo 7-9		16:15-17:00 Judo 6 - 9		15:45-16:30 Judo 7 - 9		
17:00-18:00 Judo 10-14	16:00-17:00 Wedstrijdtraining judo	17:00-17:45 Kidsboxing 6 - 9		16:30-17:30 Judo 10 - 14		
16:30-17:30 Jeugdfitness 12 - 16	17:00-18:00 BJJ jeugd 10 - 16	17:45-18:45 Kickboks teens 10 - 16	16.30-17.30 Jeugdfitness 12-16	17:30-18:30 Kickboksen 8 - 14		
18:30-19:15 Bootcamp	18:00-18:45 Ouder-kind bokszaktraining 8 +	19:00-19:45 Bootcamp	19:00-19:45 Bootcamp	18:00-19:00 Judo (wedstrijd-training Nijkerk) 5 - 12		
18:45-19:30 Big Bag training	19:15-20:00 Bootcamp	19:00-19:45 Big Bag training	20:00-21:30 Kickboksen 16 +	19:00-20:00 Judo (wedstrijd-training Nijkerk) 12 +		
19:30-20:30 BJJ 16+	19:00-20:00 Kickboksen 16 +	20:00-21:15 BJJ 16 +				
20:30 - 21:30 MMA/grappling 16+	20:00-21:15 Judo 16 +	19.30-20.15 Bootcamp Stroe				

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

