

Five21 Groepsles Rooster, vanaf november 2020

	Grote mat	Budomat	Grote mat	Budomat	Grote mat	Budomat	Grote mat	Budomat	Grote mat	Budo	Grote mat	Budomat	Grote mat	Budomat
	Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag		Zondag	
7:00	7u F.T.	7u Boksen	7u F.T.		7u F.T.		7u F.T.		Open Gym	7u Boksen				
7:30														
8:00	8u ROM WOD		Open Gym		8u F.T.		Open Gym		Open Gym		8u F.T.		8u F.T.	
8:30														
9:00	9u F.T.		9u F.T.		9u F.T.		9u F.T.		Open Gym		9u F.T.		9u F.T.	
9:30														
10:00	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	10-11u Boksen	10u F.T.
10:30														
11:00														
11:30														
12:00											Open Gym		Open Gym	

16:00														
16:30														
17:00			17u F.T.		17u F.T.		17u F.T.		17u F.T.		17u F.T.		17u F.T.	
17:30														
18:00	18u F.T.	18-19u Boksen	18u F.T.		18u F.T.		18u F.T.		18u F.T.		18u F.T.		18u F.T.	
18:30														
19:00	19u Weightlifting	19:15-20:15u Boksen	19u F.T.		19u Weightlifting	19-20u Boksen	19u Basics F.T.		19u Basics F.T.		19u Basics F.T.		19u Basics F.T.	
19:30														
20:00	20u F.T.		20u F.T.		20u F.T.	20u Basics Weightlifting	20:15-21:15u Boksen		20u F.T.		20u F.T.		20u F.T.	
20:30														
21:00	21u Basics Weightlifting													
21:30														

- Functional Training
- Bokstraining
- Weightlifting
- ROM WOD
- Basics (F.T. / Weightlifting)
- Open Gym
- Gesloten