

Five21 Groepsles Rooster, vanaf 7 juni 2021

	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	Open Gym	7u Boksen	7u F.T.		7u F.T.		7u F.T.		Open Gym	7u Boksen										
8:00	8u ROM WOD		Open Gym		Open Gym		Open Gym		8u F.T.		8u F.T.		8u F.T.							
9:00	9u F.T.		9u F.T.		9u F.T.		9u F.T.		9u F.T.		9u F.T.	8:45-9:45u BJJ Teens	9u F.T.							
10:00	Open Gym		Open Gym		Power Mama	12u Kickstart	Open Gym	Open Gym		Open Gym		10u F.T.	10-11u Boksen	10u F.T.	9:30-11u BJJ Open Mat					
11:00					Open Gym		Open Gym					Open Gym		Open Gym		11u Basics F.T.		11u F.T.		
12:00					Power Mama	12u Kickstart	Open Gym					Open Gym								

16:00															
17:00			17u F.T.						17u F.T.						
18:00	18u F.T.	18u Boksen	18u F.T.		18u F.T.		18u F.T.		18u F.T.		18u F.T.		18:30-20u BJJ Open Mat		
19:00	19u Weightlifting	19:15-20:45u Grappling	19u F.T.	18:30-20u Basics BJJ	19u Weightlifting	18:30-20u BJJ	19u Basics F.T.	18:30-20u Basics BJJ	19u F.T.		19u F.T.		PowerMama		
20:00	20u F.T.	20u Kickstart			20u F.T.	20u Basics Weightlifting	20:15u Boksen						Open Gym		
21:00	21u Basics Weightlifting														

Functional Training

Bokstraining

Weightlifting

ROM WOD

Basics (F.T. / Weightlifting)

BJJ/Grappling

PowerMama

Kickstart

Open Gym

Gesloten