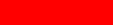










	Grote mat	Budomat	Grote mat	Budomat	Grote mat	Budomat	Grote mat	Budomat	Grote mat	Budo	Grote mat	Budomat	Grote mat	Budomat		
	Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag		Zondag			
7:00			7u F.T.	Open Gym	7u F.T.	Open Gym	7u F.T.	Open Gym	7u F.T.	7u Boksen						
8:00		Open Gym	Open Gym		Open Gym		Open Gym		Open Gym	Open Gym	8u Mobility	Open Gym				
9:00	9u F.T.	Open Gym	9u F.T.		9u F.T.		9u F.T.		9u F.T.	9u F.T.	9u F.T.		9u F.T.	9u F.T.		
10:00	Open Gym	Open Gym	Open Gym	10:00 PowerMama	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	10u F.T.	10u Boksen	10u F.T.	10:00 Open Mat BJJ / Grappling		
11:00				11u Basics F.T.							11u F.T.					
12:00				12:00 PowerMama	Open Gym						Open Gym					

	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	
16:00														
17:00			17u F.T.				17u F.T.							
18:00	18u F.T.	18u Boksen	18u Basics F.T.	18:30 Basics BJJ	18u F.T.	18:30 BJJ	18u F.T.	18:30 Basics BJJ	18u F.T.	18:30 Open Mat BJJ / Grappling				
19:00	19u Weightlifting	19:15 Grappling	19u F.T.		19u Weightlifting		19u Basics F.T.		19u Weightlifting					
20:00	20u F.T.		20u F.T.				20:15 Boksen		20u F.T.					
21:00	21u Basics Weightlifting													

	Functional Training (F.T.)	
	Bokstraining	
	Weightlifting	
	ROM WOD	
	Basics (F.T. / Weightlifting)	
	Open Gym	
	PowerMama	
	Grappling /BJJ	
	Mobility	