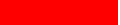









	Lesrooster		Lesrooster		Lesrooster		Lesrooster		Lesrooster		Lesrooster		Lesrooster	
	Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag		Zondag	
7:00		7u Boksen	7u F.T.		7u F.T.		7u F.T.		7u F.T.	7u Boksen				
8:00			Open Gym		Open Gym		Open Gym		8u Mobility					
9:00	9u F.T.		9u F.T.		9u F.T.		9u F.T.		9u F.T.		9u F.T.		9u F.T.	
10:00	Open Gym		Open Gym		10:00 PowerMama	Open Gym	Open Gym		Open Gym		10u F.T.	10u Boksen	10u F.T.	
11:00						11u Basics F.T.						11u F.T.		
12:00						12:00 PowerMama					Open Gym	Open Gym		

	Lesrooster		Lesrooster		Lesrooster		Lesrooster		Lesrooster		
	Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		
16:00											 Functional Training (F.T.)
17:00	17u Basics Weightlifting		17u F.T.				17u F.T.				 Bokstraining
18:00	18u F.T.	18u Boksen	18u Basics F.T.		18u F.T.		18u F.T.		18u F.T.		 Weightlifting
19:00	19u Weightlifting		19u F.T.		19u Weightlifting		19u Basics F.T.		19u Weightlifting		 ROM WOD
20:00	20u F.T.		20u F.T.		20u F.T.		20u F.T.				 Basics (F.T. / Weightlifting)
21:00						20:15 Boksen					 Open Gym
											 PowerMama
											 Mobility

\* Tijdens elke les is er de mogelijkheid voor open gym.

