	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.		7u F.T.	7u Boksen				
8:00			Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	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.	
10:00	Open Gym		Open Gym		10:00 PowerMama	Open Gym	Open Gym		Open Gym		10u F.T.	10u Boksen	10u F.T.	10:00 BJJ
11:00					Open Gym						11u Basics F.T.	Open Gym	11u Basics F.T.	
12:00											12:00 PowerMama		Open Gym	

	Grote mat	Budomat	Grote mat	Budomat	Grote mat	Budomat	Grote mat	Budomat	Grote mat	Budo
	Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag	
16:00										
17:00	17u Basics Weightlifting		17u F.T.				17u F.T.			
18:00	18u F.T.	18u Boksen	18u Gymnastics		18u F.T.		18u F.T.		18u F.T.	
19:00	19u Weightlifting	19:30 BJJ	19u F.T.	19u BJJ	19u Weightlifting		19u F.T.	19u BJJ	19u Basics F.T.	
20:00	20u F.T.		20u F.T.		20u Basics F.T.	20:15 Boksen	20u F.T.			
21:00										

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