

Weekrooster - Groepslessen - Jeugd

Maandag	
15:45	Zwemles diploma A
16:00	Judo 4-6 jaar
16:30	Traditioneel Karate 6-12 jaar
16:45	Zwemles diploma B-C
17:00	Judo 7-8 jaar
17:30	Karate traditioneel 12+
17:45	Zwemles diploma A-B
18:00	Judo 9-11 jaar
18:30	Boksen 16+

Dinsdag	
15:45	Zwemles diploma A
16:30	Kickboksen 7-12 jaar
16:30	Sportkarate 6-11 jaar
16:45	Zwemles diploma A 6+
17:30	Kickboksen 13-16 jaar
17:45	Zwemles diploma B-C
17:45	Sportkarate 11-13 jaar
18:30	Kickboksen 16+
18:45	Sportkarate 13-17 jaar
20:30	Bokszak work-out 16+

Woensdag	
09:15	Ouder-baby zwemmen 0 tot 2 jaar
10:00	Ouder-baby zwemmen 2 tot 4 jaar
13:30	Judo 4-6 jaar
13:45	Zwemles diploma A
14:15	Judo 6-9 jaar
14:45	Zwemles diploma A
15:45	Zwemles diploma A
16:00	Dansles 5-9 jaar
16:15	Judo wedstrijdtraining pupillen A
16:45	Zwemles diploma A
17:00	Dansles 10-16 jaar
17:15	Judo wedstrijdtraining pupillen B
17:15	Karate wedstrijdtraining 7-13 jaar
17:45	Zwemles diploma B-C

Donderdag	
15:45	Zwemles diploma A
16:00	Tuimeljudo
16:45	Zwemles diploma A
17:00	Kickboksen 7-12 jaar
17:45	Zwemles diploma B-C
18:00	Kickboksen 13-16 jaar
19:00	Boksen 16+
19:30	Karate traditioneel 14+
20:15	Kickboksen 16+

Vrijdag	
12:45	Zwemles diploma A
13:45	Zwemles diploma A
14:45	Zwemles diploma A
16:15	Judo wedstrijdtraining pupillen A
16:45	Zwemles diploma B-C
17:15	Judo wedstrijdtraining pupillen B
18:15	Karate wedstrijdtraining 7-11 jaar
19:15	Karate wedstrijdtraining 12-16 jaar
20:30	Judo 16+
20:30	Karate wedstrijdtraining 14+

Zaterdag	
08:30	Judo 4 jaar
08:45	Zwemles diploma A
09:00	Karate 4-6 jaar
09:15	Judo 5 jaar
09:45	Karate 6-9 jaar
09:45	Zwemles diploma A
10:00	Judo 6 jaar
10:45	Sportkarate 8-12 jaar
10:45	Zwemles diploma A
11:00	Judo 7-8 jaar
11:45	Sportkarate 13-17 jaar
11:45	Zwemles diploma B-C
12:00	Judo 9-11 jaar
12:30	Karate traditioneel 13+
12:45	Zwemles diploma A
13:00	Judo 11-16 jaar

Zondag
Er zijn geen lessen voor de jeugd op zondag.

Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 7:00 uur tot 23:00 uur. Zaterdag en zondag van 8:00 uur tot 17:00 uur.