

Rooster jeugd

Maandag		
10:00	10:45	Ouderkindzwemmen 0-2
11:00	11:45	Ouderkindzwemmen 0-4
15:45	16:30	Zwemles Diploma A
16:00	16:45	Judo 4-6
16:30	17:15	Traditioneel Karate 6-12
16:45	17:30	Zwemles Diploma A
17:00	17:45	Judo 7-8
17:30	18:15	Karate Traditioneel 12+
17:45	18:30	Zwemles Diploma B-C
18:00	18:45	Judo 9-11

Dinsdag		
14:45	15:30	Zwemles Diploma A
15:45	16:30	Zwemles Diploma A
16:30	17:15	Sportkarate 6-10
16:30	17:15	Kickboksen 7-12
16:45	17:30	Zwemles Dipoma A
17:30	18:15	Kickboksen 12-16
17:45	18:30	Sportkarate 10-13
17:45	18:30	Zwemles Diploma B-C
18:45	19:30	Sportkarate 13-18

Woensdag		
10:00	10:45	Ouderkindzwemmen 0-2
11:00	11:45	Ouderkindzwemmen 2-4
13:30	14:15	Judo 4-6
13:45	14:30	Zwemles Diploma A
14:30	15:15	Judo 6-9
14:45	15:30	Zwemles Diploma A
15:00	15:45	Streetdance 5-9
15:15	16:00	Strength & Cond. 12-16
15:45	16:30	Zwemles Diploma A
16:00	16:45	Strength & Cond. 12-16
16:15	17:00	Karate Wedstr. 7-10
16:15	17:00	Judo Wedstr. A
16:45	17:30	Zwemles Diploma A
17:15	18:00	Judo Wedstr. B
17:15	18:00	Karate Wedstr. 11-13
17:45	18:30	Zwemles Diploma B-C
19:30	20:15	Karate Wedstr. 14+

Donderdag		
11:00	11:45	Ouderkindzwemmen 0-2
15:45	16:30	Zwemles Diploma A
16:00	16:45	Tuimeljudo
16:45	17:30	Zwemles Diploma A
17:00	17:45	Kickboksen 7-12
17:45	18:30	Zwemles Diploma B-C
18:00	18:45	Kickboksen 12-16
19:30	20:15	Karate Traditioneel 14+

Vrijdag		
10:00	10:45	Ouderkindzwemmen 0-2
11:00	11:45	Ouderkindzwemmen 2-4
12:45	13:30	Zwemles Diploma A
13:45	14:30	Zwemles Dipoma A
14:45	15:30	Zwemles Diploma A
15:45	16:30	Zwemles Diploma A
16:15	17:00	Judo Wedstr. A
16:45	17:30	Zwemles Diploma B-C
17:15	18:00	Judo Wedstr. B
18:15	19:00	Karate Wedstr. 7-11
19:15	20:00	Karate Wedstr. 12-16
20:30	21:15	Karate Wedstr. 14+

Zaterdag		
08:15	09:00	Judo 4
08:45	09:30	Zwemles Diploma A
08:45	09:30	Kidz Karate 4-6
09:15	10:00	Judo 5
09:45	10:30	Zwemles Diploma A
09:45	10:30	Kids Karate 6-8
10:15	11:00	Judo 6
10:45	11:30	Sportkarate 9-12
10:45	11:30	Zwemles Dipoma A
11:15	12:00	Judo 7-8
11:45	12:30	Zwemles Diploma A
11:45	12:30	Sportkarate 13-17
12:15	13:00	Judo 9-11
12:45	13:30	Zwemles Diploma B-C
13:15	14:00	Judo 11-16

Zondag		
08:45	09:30	Zwemles Diploma A
09:45	10:30	Zwemles Diploma A
10:45	11:30	Zwemles Diploma B-C
11:45	12:30	Zwemles Diploma B-C
12:45	13:30	Zwemles Diploma B-C

- Zaal 1
- Zaal 2
- Zaal 3
- Dojo
- Zwembad
- Fitness
- Outdoor