

## Groepslessen - Jeugd

### Maandag

15:45	Zwemles diploma A
16:00	Traditioneel Karate 6-12
16:45	Zwemles diploma A
17:00	Judo Heemstede 4-16
17:00	Judo Haarlem 4-7
17:45	Judo Haarlem 8-12
17:45	Zwemles diploma B-C

### Dinsdag

14:45	Zwemles diploma A
15:45	Zwemles diploma A
16:00	Judo Heemstede 6-12
16:00	Kickboksen 7-16
16:45	Kickboksen 7-16
16:45	Zwemles diploma A
17:30	Sportkarate 6-16
17:45	Zwemles diploma B-C

### Woensdag

13:30	Judo Haarlem 4-6
13:45	Zwemles diploma A
14:15	Judo Haarlem 6-9
14:45	Zwemles diploma A
15:00	Streetdance 5-9
15:45	Zwemles diploma A
16:00	Strength & Con. 12-16
16:45	Zwemles diploma A
16:45	Judo Wedstrijdtraining A
17:30	Judo Wedstrijdtraining B
17:45	Zwemles diploma B-C

### Donderdag

15:15	Judo Halfweg 4-11
15:45	Zwemles diploma A
16:00	Tuimeljudo
16:45	Kickboksen 7-16
16:45	Zwemles diploma A
17:45	Zwemles diploma B-C

### Vrijdag

12:45	Zwemles diploma A
13:45	Zwemles diploma A
14:45	Zwemles diploma A
15:45	Zwemles diploma A
16:00	Judo Wedstrijdtraining A
16:45	Judo Wedstrijdtraining B
16:45	Zwemles diploma B-C
16:00	Trad. Karate Heemstede

### Zaterdag

08:30	Judo 4-5
08:45	Zwemles diploma A
09:15	Judo 6-8
09:45	Zwemles diploma A
10:00	Judo 9-16
10:45	Zwemles diploma A
11:45	Zwemles diploma A
12:45	Zwemles diploma B-C

### Zondag

08:45	Zwemles diploma A
09:45	Zwemles diploma A
10:30	Sportkarate 4-8
10:45	Zwemles diploma B-C
11:30	Sportkarate 9-17
11:45	Zwemles diploma B-C
12:45	Zwemles diploma B-C

**Openingstijden:** maandag t/m vrijdag van 7:00 uur tot 20:30 uur.  
Zaterdag en zondag van 7:00 uur tot 17:00 uur.

## Groepslessen - Volwassenen

Maandag	
08:00	Circuittraining
09:00	Circuittraining
09:00	TRX-Circuit
10:00	Circuittraining
10:00	TRX-Circuit
17:30	TRX-circuit
18:15	Strength & Conditioning
18:30	Circuittraining
18:30	TRX-circuit
19:15	Karate wedstrijdtraining

Dinsdag	
09:00	Circuittraining
09:00	TRX-Circuit
10:00	Circuittraining
10:00	TRX-Circuit
17:30	TRX-circuit
18:15	Strength & Conditioning
18:30	Circuittraining
18:30	TRX-circuit
19:00	Strength & Conditioning
19:30	Circuittraining

Woensdag	
08:00	Circuittraining
09:00	Circuittraining
09:00	TRX-Circuit
10:00	Circuittraining
10:00	TRX-Circuit
17:30	TRX-circuit
18:15	Circuittraining
18:30	TRX-circuit
19:00	Strength & Conditioning
19:15	Karate wedstrijdtraining

Donderdag	
09:00	Circuittraining
09:00	TRX-Circuit
09:30	Strength & Conditioning
10:00	Circuittraining
10:00	TRX-Circuit
10:15	Strength & Conditioning
17:30	Circuittraining
17:30	TRX-circuit
18:30	Circuittraining
18:30	TRX-circuit
19:15	Traditioneel Karate

Vrijdag	
08:00	Circuittraining
08:00	TRX-Circuit
09:00	Circuittraining
09:00	TRX-Circuit
10:00	Circuittraining
10:00	TRX-Circuit
17:30	Circuittraining
18:15	Strength & Conditioning
18:30	Circuittraining
19:30	Sportkarate 18+

Zaterdag	
07:45	Pilates
09:00	TRX-Circuit
10:00	TRX-Circuit
11:00	Circuittraining
12:00	Circuittraining

Zondag	
08:30	Circuittraining
09:00	TRX-Circuit
09:00	Strength & Conditioning
09:30	Circuittraining
10:00	Strength & Conditioning
10:00	TRX-Circuit
11:00	TRX-Circuit
12:30	Karate wedstrijdtraining
13:30	Pilates
14:15	Pilates

**Openingstijden:** maandag t/m vrijdag van 7:00 uur tot 20:30 uur.  
Zaterdag en zondag van 7:00 uur tot 17:00 uur.