Lesrooster Sportschool Bushido

Groepslessen	ma	zaal	di	zaal	wo	zaal	do	zaal	vr	zaal	za	zaal	zo	zaal
Kracht & Conditie / Kettle Bell	19.30	K&C							19.30	K&C				
Kracht & Conditie			08.00	K&C			08.00	K&C			10.00	K&C		
Kracht & Conditie			09.00	K&C	19.30	K&C	09.00	K&C						
Kracht & Conditie			20.00	K&C			20.00	K&C						
Hybrid training			19.00	K&C	08.00	K&C	19.00	K&C	09.00	K&C			10.00	K&C
Survivalrun					19.30	Buiten					09.30	Buiten		
Budo	**ma**	**zaal**	**di**	**zaal**	**woe**	**zaal**	**do**	**zaal**	**vrij**	**zaal**	**zat**	**zaal**	**zon**	**zaal**
Stootzaktraining	09.00	Dojo 2	06.30	Dojo 2	09.00	Dojo 2			09.00	Dojo 2	09.00	Dojo 2	09.00	Dojo 2
Stootzaktraining	19.00	Dojo 2	20.00	Dojo 2	19.00	Dojo 2	20.00	Dojo 2						
Parkinson Boksen							10.15	Dojo 2						
Karate	20.00	Zaal 1			20.00	Dojo 2								
Boksen	20.00	Dojo 1			20.00	Dojo 1								
Kickboksen	19.00	Dojo 1	20.00	Dojo 1			19.00	Dojo 2			09.00	Dojo 1		
Kickboksen/Boksen Sparren					19.00	Dojo 1								
Braziliaans Jiu Jitsu (BJJ) Gi-No Gi							20.00	Dojo 3			10.00	Dojo 1		
Braziliaans Jiu Jitsu (BJJ) Sparren			19.00	Dojo 2										
Traditioneel Jiu Jitsu									19.00	Dojo 2			9.30	Dojo 1
Judo									20.00	Dojo 1				
Body & Mind	**ma**	**zaal**	**di**	**zaal**	**woe**	**zaal**	**do**	**zaal**	**vrij**	**zaal**	**zat**	**zaal**	**zon**	**zaal**
Easy flow yoga	09.00	Zaal 1					09.00	Zaal 1						
Ashtanga power yoga											09.00	Zaal 1		
Vinyasa yoga			09.00	Zaal 1	19.00	Zaal 1								
Ademsessie ***tweewekelijks***											10.30	Zaal 1		
Pilates	07.45	Zaal 1	19.00	Zaal 1	09.00	Zaal 1	19.00	Zaal 1	09.00	Zaal 1				
Pilates			20.00	Zaal 1			20.00	Zaal 1						
Groepslessen jeugd	**ma**	**zaal**	**di**	**zaal**	**woe**	**zaal**	**do**	**zaal**	**vrij**	**zaal**	**zat**	**zaal**	**zon**	**zaal**
Kickboksen Tijgers 6/8			16.00	Dojo 1					16.00	Dojo 1				
Kickboksen kids 9/10			17.00	Dojo 1					17.00	Dojo 1				
Kickboksen Jeugd 11/13			18.00	Dojo 1			17.00	Dojo 1						
Kickboksen Jeugd 11/15									18.00	Dojo 1				
Kickboksen Jeugd 14/17			19.00	Dojo 1			18.00	Dojo 1						
Kickboksen talentengroep jeugd	18.00	Dojo 1												
Karate Tijgers 4/7 ***45 minuten les***	16.00	Dojo 2			16.00	Dojo 2					10.00	Dojo 2		
Karate kids 8/11	17.00	Dojo 2			17.00	Dojo 2					11.00	Dojo 2		
Karate Jeugd 12/15	19.00	Dojo 2			18.00	Dojo 2								
Braziliaans Jiu Jitsu 12/15							18.00	Dojo 2						
Judo tijgers 4/7			16.00	Dojo 2					16.00	Dojo 2				
Judo kids 8/11			17.00	Dojo 2					17.00	Dojo 2				
Judo jeugd 12/15									18.00	Dojo 2				
Judo Talentengroep Jeugd			18.00	Dojo 2										
Hybrid Youngstars 12/15 ***45 minuten les***	18.00	K&C			18.00	K&C								
Kids Dance 8/11			17.00	Zaal 1										
Allround Hip Hop 12/15			18.00	Zaal 1										