

GROEPSLESSEN 16+	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			09.00	K&C		
Kracht & Conditie			09.00	K&C	19.30	K&C	09.00	K&C						
Kracht & Conditie							18.00	K&C						
Kracht & Conditie			19.30	K&C										
HybridFit			18.30	K&C	08.00	K&C	19.00	K&C	09.00	K&C			10.00	K&C
HybridFit													11.00	K&C
Survivalrun					19.30	Buiten					09.30	Buiten		
Stootzaktraining	09.00	Dojo 1	06.30	Dojo 1	09.00	Dojo 1			09.00	Dojo 1	10.00	Dojo 1	09.00	Dojo 1
Stootzaktraining	19.00	Dojo 1			20.00	Dojo 1	19.00	Dojo 1						
Stootzaktraining	20.00	Dojo 2					20.00	Dojo 1						
Parkinson Boksen							10.15	Dojo 1						
Karate	20.00	Zaal 1			20.00	Dojo 3								
Kickboksen	19.00	Dojo 2	20.00	Dojo 2			20.00	Dojo 2			09.30	Dojo 2		
Kickboksen Sparren									19.00	Dojo 3				
Kickboksen Ladies Only					19.00	Dojo 2								
Mixed Martial Arts (MMA) Sparren									19.00	Dojo 2				
Mixed Martial Arts (MMA) <i>va 14 jaar</i>			19.30	Dojo 3			19.00	Dojo 3						
MMA Gi-No Gi <i>va 14 jaar</i>											10.30	Dojo 2		
Braziliaans Jiu Jitsu (BJJ) <i>va 14 jaar</i>	19.30	Dojo 2					20.00	Dojo 3						
Jiu Jitsu					20.00	Dojo 2							9.30	Dojo 3
Judo									20.00	Dojo 1				
Allround Hiphop			19.00	Zaal 1										
Feminine Commercial							19.00	Zaal 1						
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								
Ademessie <i>tweewekelijks</i>											10.30	Zaal 1		
Pilates	07.45	Zaal 1	20.00	Zaal 1	09.00	Zaal 1	20.00	Zaal 1	09.00	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 2					16.00	Dojo 2				
Kickboksen kids 9/10			17.00	Dojo 2					17.00	Dojo 2				
Kickboksen Jeugd 11/13			18.00	Dojo 2			18.00	Dojo 2						
Kickboksen Jeugd 11/15									18.00	Dojo 2				
Kickboksen Jeugd 14/17			19.00	Dojo 2			19.00	Dojo 2						
Kickboksen talentengroep jeugd	18.00	Dojo 2												
Karate Tijgers 4/7 <i>45 minuten les</i>	16.00	Dojo 3			16.00	Dojo 3					10.00	Dojo 3		
Karate kids 8/11	17.00	Dojo 3			17.00	Dojo 3					11.00	Dojo 3		
Karate Jeugd 12/15	19.00	Dojo 3			18.00	Dojo 3								
Judo tijgers 4/7			16.00	Dojo 1					16.00	Dojo 1				
Judo kids 8/11			17.00	Dojo 1					17.00	Dojo 1				
Judo jeugd 12/15									18.00	Dojo 1				
Judo Talentengroep Jeugd			18.00	Dojo 1		</								