

LESROOSTER



Geldig vanaf 01 september 2024

Defence Academy - Koningstraat 34 - 2671 JV - Naaldwijk - Telefoon: 0174-768029 - Mobiel: +31 6-52 08 70 04

MAANDAG

07.00-07.55	Boksen/Boksconditie *	<i>Sparren optioneel</i>
09.00-09.55	FitCombat: no contact kickboxing	
16.30-17.40	Vrije training (alle sporten)	
17.45-18.25	CrossTraining	
18.30-19.25	FitCombat: no contact kickboxing	
19.30-20.25	Kickboksen / SANDA	<i>Sparren optioneel</i>
20.30-21.25	Vrije training (alle sporten)	

DINSDAG

16.00-16.40	Kung Fu Kids 5-8 jaar Panda's	
16.45-17.40	Kung Fu Kids 9-13 jaar	
17.45-18.40	Vrije training (alle sporten)	
18.45-19.10	FitCombat Short & Heavy	
19.15-20.10	FitCombat: no contact kickboxing	
20.15-21.25	Combat Wing Chun Kung Fu	<i>Sparringscontact</i>

WOENSDAG

07.00-07.55	Boksen/Boksconditie *	<i>Sparren optioneel</i>
09.00-09.55	FitCombat: no contact kickboxing	
15.45-16.25	Kung Fu Kids 5-8 jaar Panda's	
16.30-17.25	Kung Fu Kids 9-13 jaar	
17.30-18.25	Vrije training (alle sporten)	
18.30-19.10	CrossTraining	
19.15-20.10	Kickboksen / SANDA	<i>Sparren optioneel</i>
20.15-21.10	FitCombat: no contact kickboxing	

DONDERDAG

16.00-16.40	Kung Fu Kids 5-8 jaar Panda's	
16.45-17.40	Kung Fu Kids 9-13 jaar	
17.45-18.40	FitCombat: no contact kickboxing	
18.45-19.10	Vrije training (alle sporten)	
19.15-20.25	Combat Wing Chun Kung Fu	<i>Sparringscontact</i>
20.30-21.25	Kickboksen / SANDA	<i>Sparren optioneel</i>

VRIJDAG

10.00-10.55	FitCombat: no contact kickboxing	
17.00-18.10	Vrije training (alle sporten)	
18.15-18.55	CrossTraining	
19.00-19.55	FitCombat: no contact kickboxing	

ZATERDAG

08.30-09.10	Kung Fu Kids 5-8 jaar Panda's	
09.15-09.55	Kung Fu Kids 5-8 jaar Panda's	
10.00-10.55	Kung Fu Kids 9-13 jaar	
11.00-11.40	CrossTraining	
11.45-12.40	FitCombat: no contact kickboxing	

ZONDAG

10.00-12.00	Vrije training (alle sporten)	
-------------	-------------------------------	--

*Boksen/Boksconditie lessen vallen binnen het (Kick)boksen/Sanda/Master abonnement.

Vrije training is toegankelijk met elk abonnement, uitgezonderd leden kinderlessen.

WIJ ZIJN OPEN: Dagelijks, een kwartier voordat de 1e les start.

PARKEREN: Albert Heijn terrein (100 m lopen).



www.DefenceAcademy.nl - www.FitCombat.nl