

LESROOSTER



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

MAANDAG

09.00-09.55 FitCombat: no contact kickboxing
17.45-18.25 CrossTraining
18.30-19.25 FitCombat: no contact kickboxing
19.30-20.25 Kickboksen / SANDA *Full Contact*
20.30-21.25 Kickboksen / SANDA DAMES *Sparren Optioneel*

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 Kickboksen Kids 10-14 jaar
18.45-19.10 Vrije training (alle sporten)
19.15-20.10 FitCombat: no contact kickboxing
20.15-21.25 Combat Wing Chun Kung Fu *Full Contact*

WOENSDAG

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 Kickboksen Kids 10-14 jaar
18.30-19.10 CrossTraining
19.15-20.10 Kickboksen / SANDA *Full Contact*
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
17.45-18.45 FitCombat: no contact kickboxing
18.45-19.10 Vrije training (alle sporten)
19.15-20.25 Combat Wing Chun Kung Fu *Full Contact*
20.30-21.25 Kickboksen / SANDA *Full Contact*

VRIJDAG

17.45-19.25 Vrije training (alle sporten)
19.30-20.25 FitCombat: no contact kickboxing

ZATERDAG

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
11.45-12.45 FitCombat: no contact kickboxing

ZONDAG

10.00-12.00 Vrije training (alle sporten)



WIJ ZIJN OPEN: Een kwartier voordat de 1e les start.

PARKEREN: Eigen terrein, Koningstraat, Albert Hein terrein (100 m lopen).

www.DefenceAcademy.nl - www.FitCombat.nl

(bijgewerkt tot september 2018)