

DEFENCE ACADEMY
COMBAT SPORTS  **GROUP FITNESS**

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 (<i>miv 1 dec 2017</i>)
17.45-18.25	CrossTraining
18.30-19.25	FitCombat: no contact kickboxing
19.30-20.25	Kickboksen / SANDA <i>Full Contact</i>
20.30-21.25	Kickboksen / SANDA DAMES <i>Full Contact</i>

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 <i>Full Contact</i>

WOENSDAG

09.00-09.55	FitCombat: no contact kickboxing (<i>miv 1 dec 2017</i>)
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 <i>Full Contact</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
17.45-18.45	FitCombat: no contact kickboxing
18.45-19.10	Vrije training (alle sporten)
19.15-20.25	Combat Wing Chun Kung Fu <i>Full Contact</i>
20.30-21.25	Kickboksen / SANDA <i>Full Contact</i>

VRIJDAG

18.30-19.25	Vrije training (alle sporten)
19.30-20.25	FitCombat: no contact kickboxing
20.30-22.00	SPEAR:PDR Selfdefence Scenariotraining*

** Dit is geen open les, vraag naar de voorwaarden*

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

VRIJE TRAINING in de BOKSRING

In de CrossFit 0174 ruimte staat de boksring en hangt een bokszak. Je kunt gebruik maken van de boksring/bokszak, als er geen gebruik wordt gemaakt van de boksring/bokszak voor lessen of Personal Training. Dit kan tijdens de openingstijden van Defence Academy / CrossFit 0174. Stuur een appje naar 06-5208 7004 voor de voorwaarden.

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 december 2017)