

## Freerunnen

## ROOSTER vanaf Juli 2022

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag
11:30 - 13:00						8-10 jaar vrij trainen
13:00 - 15:00						11+ jaar vrij trainen
16:00 - 17:00	5-7 jaar	Girls only	5-7 jaar		Small group	
17:00 - 18:00	8-9 jaar		8-9 jaar			
18:30 - 19:30	10 jaar		10 jaar			
19:30 - 20:30	11+ jaar		11+ jaar			

## Kickboksen

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag
9:00 - 10:00			Bokszak 15+			
10:15 - 11:15						15+ jaar full contact
16:00 - 17:00		6-10 jaar		6-10 jaar		
17:00 - 18:00		10-14 jaar		10-14 jaar		
18:00 - 19:00					bokszak 15+ jaar	
19:00 - 20:00		Kickboksen 15+ jaar		Kickboksen 15+ jaar	bokszak 15+ jaar	

## Streetdance

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
17:30 - 18:15	8-11 jaar				
18:15 - 19:00	12+ jaar				

## Groepsles

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
9:00 - 10:00	Small group circuit		Small group circuit		Latin Dance Workout
10:00 - 11:00	Fit+		Fit+		
18:00 - 19:00			Pilates		
19:00 - 20:00	Pump It	XCore	Pump It	Step Up	
20:00 - 21:00		Move your body	Latin Dance Workout	HIT (30 minuten)	
20:15-21:15		Tai Chi (freerun hal)	20:30 - 21:30 Pole Fitness (freerun hal)		