

# KICKBOXING & GROEPSLESSEN

# ROOSTER 2025



## Groepslessen

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
9:00-10:00	Hyrox Circuit Training				Hyrox Circuit Training
10:00-11:00	Fit+		Fit+		
17:00-18:00			Sport & Spel Jeugd	Dansschool Anais	
18:00-19:00	Pilates		Pilates	Dansschool Anais	
19:00-20:00	Pump it	XCORE	Pump It	Step up	
19:45-20:30					Pole Fitness
20:00-21:00		Move Your Body	Dansschool Anais	Dansschool Anais	

## Kickboksen, Boksen, Cardioboksen en Tai Chi

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
9:00-10:00			Cardioboksen			
10:15-11:15						Kickboksen 15+
16:00-17:00		Kickboksen 6-10 Jaar		Kickboksen 6-10 Jaar		
17:00-18:00		Kickboksen 10-14 Jaar		Kickboksen 10-14 Jaar		
18:00-19:00					Cardioboksen	
19:00-20:00		Kickboksen 15+		Kickboksen 15+	Cardioboksen	
20:15-21:15	Beginners Kickboksen	Tai Chi	Boksen			

## Hyrox

	Maandag	Woensdag	Donderdag
16:00-17:00	Hyrox Jeugd 10+	Hyrox Jeugd 10+	
20:00-21:00	Hyrox 18+		Hyrox 18+

## Openingstijden

Ma-Do. 7:00-22:00  
 Vrij. 7:00-21:00  
 Zat. 9:00-13:00  
 Zon. 9:00-13:00