

Rooster

Sportschool Dojo Burning Heart

The rise of an Empire!



MAANDAG

09:00 uur	Kickboksen Techniek beginners/gevorderden	Twan
13:00 uur	Zak- en conditietraining	Jerry
16:30 uur	Zak- en conditietraining Kids 7-11 jaar	Jeremy, Noëll,
17:30 uur	Zak- en conditietraining	Ab
18:30 uur	Zak- en conditietraining	Noëll
18:30 uur	Kickboksen Jeugd	Jeremy
19:30 uur	Crossfight	Noëll
19:30 uur	Kickboksen Gevorderden	Jeremy
19:30 uur	Kickboksen Recreanten Beginners/Gevorderden	Jan
19:30 uur	MMA	Daan
20:30 uur	Zak- en conditietraining	Jeremy
20:30 uur	Kickboksen beginners techniek	Noëll

DINSDAG

09:30 uur	Zak- en conditietraining	Jeremy
17:00 uur	Crossfight Kids 7-11 jr	Bouke
17:30 uur	Boksen Jeugd 9-14 jr	Jeremy
18:00 uur	Crossfight	Bouke
18:30 uur	Zak- en conditietraining	Samantha
18:30 uur	Nieuw Kickboksen Jeugd zonder sparren	Jeremy
19:30 uur	Boksen	Jeremy
19:30 uur	MMA	Daan
19:30 uur	Padstraining	Samantha
20:30 uur	Braziliaans Jiu Jitsu	Michel
20:30 uur	Zak- en conditietraining	Mourad
20:30 uur	Kickboksen Techniek beginners/gevorderden	Twan

WOENSDAG

09:00 uur	Kickboksen Techniek beginners/gevorderden	Twan
14:00 uur	Zak- en conditietraining	Ab
13:30 uur	Judo 4-7 jaar	Stijn
14:30 uur	Judo 8+ jaar	Stijn
16:30 uur	Kickboksen Kids 7 -12 jaar	Jeremy, Noëll
17:30 uur	Zak- en conditietraining	Noëll
18:30 uur	Zak- en conditietraining	Jerry, Ab
18:30 uur	Crossfight	Noëll
18:30 uur	Kickboksen Jeugd	Jeremy
19:30 uur	Kickboksen Gevorderden	Jeremy, Noëll
19:30 uur	Kickboksen Recreanten Beginners/Gevorderden	Jan
19:30 uur	Street Defence	Maik
20:30 uur	Zak- en conditietraining	Jeremy

DONDERDAG

09:30 uur	Zak- en conditietraining	Jeremy
16:30 uur	Trucs & Fun Kids vanaf 6 jaar	Bouke
17:30 uur	Kickboksen Jeugd zonder sparren	Jeremy, Noëll
18:30 uur	Zak- en conditietraining	Jeremy
18:30 uur	Kickboksen Jeugd	Jeremy
19:30 uur	MMA	Daan
19:30 uur	Boksen	Jeremy
19:30 uur	Crossfight	Jerry
20:30 uur	Zak- en conditietraining	Ab

VRIJDAG

10:00 uur	Zak- en conditietraining Dames	Jeremy
16:30 uur	Kids and Fun 4 - 6 jaar	Mourad
16:30 uur	Kickboksen Kids 7 -12 jaar	Noëll, Jeremy, Twan, Jerry
18:30 uur	Bokszaktraining (alleen boksen)	Jeremy
18:30 uur	Kickboksen Jeugd	Samantha
19:30 uur	Zak- en conditietraining	Samantha
19:30 uur	Braziliaans Jiu Jitsu	Michel

ZATERDAG

09:30 uur	Judo Stoeikampioenen 2,5 - 4 jaar	Stijn, Jasper
10:00 uur	Judo 4 - 6 jaar	Stijn, Jasper
10:00 uur	Crossfight	Twan
10:00 uur	Zak- en conditietraining	Noëll
10:45 uur	Judo 7 - 9 jaar	Stijn
11:00 uur	Kickboksen Techniek beginners/gevorderden	Twan
11:45 uur	Judo 10+ jaar	Stijn
12:45 uur	Judo volwassenen	Stijn

ZONDAG

10:00 uur	Zak- en conditietraining aka De Ochtendmis	Daphne, Jerry
-----------	--	---------------

De fitness is 365 dagen per jaar open.

maandag t/m vrijdag 05:30 - 22:00 uur

Zaterdag 08:00 - 19:00 uur Zondag 08:00 - 19:00 uur

Fitness/Crossfight 24 uur 7 dagen perweek OPEN.

Informatie aan de bar/balie.