



Kids-jeugdrooster Medemblik

<i>Tijden</i>	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
10:15 – 11:00 uur						Kickboksen (i.c.m. volwassenen)
15:45 – 16:30 uur	Kids kickboksen (7 t/m 10 jaar)		Vrij fitness jeugd (12 t/m 16 jaar)		Kids kickboksen (7 t/m 10 jaar)	
16:30 – 17:15 uur	Kids kickboksen (10 t/m 12 jaar)				Kids kickboksen (10 t/m 12 jaar)	
17:15 – 17:45 uur	Jeugd fitness (12 t/m 16 jaar)				Jeugd fitness (12 t/m 16 jaar)	
17:45 – 18:30 uur	Jeugd kickboksen (12 t/m 16 jaar)				Jeugd kickboksen (12 t/m 16 jaar)	
19.30 – 20:15 uur				Kickboksen (i.c.m. volwassenen)		



Lesrooster Medemblik

<i>Tijden</i>	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
06:30 – 07:15 uur		Zaktraining	Cardio boksen			
09:00 – 09:15 uur		Circuit training	Circuit training	Jumping fitness	Circuit training	Buikspier kwartier (09:15 tot 09.30)
09.30 – 10:15 uur						Zaktraining
10:15 – 11:00 uur			Zaktraining	Zaktraining	Piloxing	Kickboksen
18.30 – 19:15 uur		Power boksen (30 min tot 19:00)			Cardio boksen	
19:00 – 20:00 uur		Piloxing				
19:15 – 20:00 uur	Cardio boksen		Circuit training			
19:30 – 20:15 uur				Kickboksen	Jumping fitness	
20:00 – 21:00 uur	Jumping fitness	Jumping fitness	Cardio boksen			
20:15 – 21:00 uur				Zaktraining		
21:00 – 21:30 uur		Power boksen (30 min)				