

# BOOGIELAND

## ROOSTER

### MAANDAG

18:30–19:30

#### **50/50 KICKBOKSEN**

Techniek leren, bokszak attaqueren.

19:00–20:00

#### **KICKBOKSEN**

Groeien in je skills, zweet op je bils. Alle niveaus.

19:30–20:30

#### **BOKSEN ZAKTRAINING**

Zweten/rossen/beuken, helemaal zen én afgetraind.

20:00–21:00

#### **SPARREN**

Opent de wereld van het sparren.

18:00–19:00

#### **BOKSEN GEVORDERD**

Wordt nóg beter, strategie, blokken, sparren.

### DINSDAG

08:00–09:00

#### **KICKBOKSEN ZAKTRAINING**

Zweten/rossen/beuken, helemaal zen én afgetraind.

18:00–19:00

#### **CIRCUITTRAINING**

Full body workout, zweten is weten. Alle niveaus.

18:30–19:30

#### **KICKBOKSEN ZAKTRAINING**

Zweten/rossen/beuken, helemaal zen én afgetraind.

19:00–20:00

#### **BOKSEN**

Alle leeftijden en niveaus.

19:30–20:30

#### **BOKSEN ZAKTRAINING**

Alle leeftijden en niveaus. Trainen op de zak.

20:00–21:00

#### **KICKBOKSEN**

Groeien in je skills, zweet op je bils. Alle niveaus.

### WOENSDAG

10:00–11:00

#### **BOKSEN ZAKTRAINING**

Alle leeftijden en niveaus. Trainen op de zak.

18:00–19:00

#### **BOKSEN ROOKIES**

Basics met aandacht, niet meer knoeien, big smiles.

18:30–19:30

#### **KICKBOKSEN ZAKTRAINING**

Zweten/rossen/beuken, helemaal zen én afgetraind.

19:00–20:00

#### **KICKBOKSEN**

Groeien in je skills, zweet op je bils. Alle niveaus.

19:30–20:30

#### **BOKSEN ZAKTRAINING**

Alle leeftijden en niveaus. Trainen op de zak.

20:00–21:00

#### **SPARREN INTRO**

Opent de wereld van het sparren.

### DONDERDAG

09:00–10:00

#### **BOKSEN ROOKIES**

Basics met aandacht, niet meer knoeien, big smiles.

18:00–19:00

#### **KICKBOKSEN**

Groeien in je skills, zweet op je bils. Alle niveaus.

18:30–19:30

#### **BOKSEN ZAKTRAINING**

Alle leeftijden en niveaus. Trainen op de zak.

19:00–20:00

#### **BOKSEN**

Alle leeftijden en niveaus.

19:30–20:30

#### **KICKBOKSEN ZAKTRAINING**

Zweten/rossen/beuken, helemaal zen én afgetraind.

### VRIJDAG

08:00–09:00

#### **CIRCUITTRAINING**

Full body workout, zweten is weten. Alle niveaus.

17:30–18:30

#### **BOKSEN ROOKIES**

Basics met aandacht, niet meer knoeien, big smiles.

18:30–19:30

#### **MUAY THAI**

Alle leeftijden en niveaus.

### ZATERDAG

10:00–11:00

#### **BOKSEN**

Alle leeftijden en niveaus.

10:30–11:30

#### **KICKBOKSEN ZAKTRAINING**

Zweten/rossen/beuken, helemaal zen én afgetraind.

11:30–12:30

#### **BOKSEN ZAKTRAINING**

Alle leeftijden en niveaus. Trainen op de zak.

12:00–13:00

#### **KICKBOKSEN**

Groeien in je skills, zweet op je bils. Alle niveaus.

13:00–14:00

#### **SPARREN**

Opent de wereld van het sparren.

### ZONDAG

10:30–11:30

#### **BACK ON TRACK**

Alle leeftijden, weer rustig starten met sporten.

11:00–12:00

#### **CIRCUITTRAINING**

Full body workout, zweten is weten. Alle niveaus.

11:30–12:30

#### **MOBILITY & RECOVERY**

Alle leeftijden, op afstand. Sterker, flexibeler, relaxter.

**MELD JEZELF PER LES AAN VIA DE WEBSITE!**

**WWW.BOOGIELAND.NL**