

# BOOGIELAND

## ROOSTER

### MAANDAG

10:00–11:00

#### **CARDIOTRAINING**

Boksen & Kickboksen – Fris begin, nooit meer moe!

17:30–18:30

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

Techniek leren, bokszak attaqueren. Rookie friendly

18:00–19:00

#### **BOKSEN TECHNIEK**

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

18:30–19:30

#### **BOKSEN ZAKTRAINING**

Zweten/rossen/beuken, helemaal zen én afgetraind

19:00–20:00

#### **KICKBOKSEN TECHNIEK**

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

20:00–21:00

#### **SPARREN BEGINNERS**

Opent de wereld van het sparren, speels en beheerst

### DINSDAG

08:00–09:00

#### **KICKBOKSEN ROOKIES**

Basics met aandacht, niet meer knoeien, big smiles

17:00–18:30

#### **VRIJ TRAINEN**

Zelf of met je maatje lekker je gang gaan

18:00–19:00

#### **MOBILITY TRAINING**

Sterker, flexibeler & relaxter

18:30–19:30

#### **KICKBOKSEN ZAKTRAINING**

Zweten/rossen/beuken, helemaal zen én afgetraind

19:00–20:00

#### **BOKSEN GEVORDERD**

Wordt nóg beter, strategie, blokken, sparren

19:30–20:30

#### **BOKSEN ZAKTRAINING**

Zweten/rossen/beuken, helemaal zen én afgetraind

20:00–21:00

#### **KICKBOKSEN TECHNIEK**

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

### WOENSDAG

08:00–09:00

#### **CIRCUITTRAINING**

Full body workout, zweten is weten. Alle niveaus

10:00–11:00

#### **KICKBOKSEN ZAKTRAINING**

Zweten/rossen/beuken, helemaal zen én afgetraind

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 TECHNIEK**

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

19:30–20:30

#### **BOKSEN ZAKTRAINING**

Zweten/rossen/beuken, helemaal zen én afgetraind

### DONDERDAG

17:00–18:30

#### **VRIJ TRAINEN**

Zelf of met je maatje lekker je gang gaan

18:00–19:00

#### **KICKBOKSEN ROOKIES**

Basics met aandacht, niet meer knoeien, big smiles

18:30–19:30

#### **BOKSEN ZAKTRAINING**

Zweten/rossen/beuken, helemaal zen én afgetraind

19:00–20:00

#### **BOKSEN TECHNIEK**

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

19:30–20:30

#### **KICKBOKSEN ZAKTRAINING**

Zweten/rossen/beuken, helemaal zen én afgetraind

### VRIJDAG

09:00–10:00

#### **KICKBOKSEN TECHNIEK**

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

17:30–18:30

#### **KICKBOKSEN ZAKTRAINING**

Zweten/rossen/beuken, helemaal zen én afgetraind

18:00–19:00

#### **BOKSEN ROOKIES**

Basics met aandacht, niet meer knoeien, big smiles

### ZATERDAG

10:30–11:30

#### **KICKBOKSEN ZAKTRAINING**

Zweten/rossen/beuken, helemaal zen én afgetraind

11:00–12:00

#### **BOKSEN TECHNIEK**

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

11:30–12:30

#### **MOBILITY TRAINING**

Sterker, flexibeler & relaxter

12:00–13:00

#### **SPARREN BEGINNERS**

Opent de wereld van het sparren, speels en beheerst

12:30–13:30

#### **BOKSEN ZAKTRAINING**

Zweten/rossen/beuken, helemaal zen én afgetraind

13:00–14:00

#### **SPARREN GEVORDERDEN**

Meters maken, de diepte in, wedstrijdvoorbereiding

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

**WWW.BOOGIELAND.NL**