

# BOOGIELAND

## ROOSTER

### MAANDAG

10:00–11:00

#### **CARDIOTRAINING**

Fris begin, nooit meer moe!

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**

Opent de wereld van het sparren

### DINSDAG

09:30–10:30

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

Techniek leren, boksak attaqueren. Rookie friendly.

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

09:00–10:00

#### **KICKBOKSEN ZAKTRAINING**

Zweten/rossen/beuken, helemaal zen én afgetraind.

10:00–11:00

#### **CIRCUITTRAINING**

Full body workout, zweten is weten. Alle niveaus.

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

10:00–11:00

#### **50/50 BOKSEN ROOKIES**

Techniek leren, boksak attaqueren. Rookie friendly.

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

#### **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

#### **LOOPTRAINING**

Sprint & intervals.

12:00–13:00

#### **SPARREN BEGINNERS**

Opent de wereld van het sparren, speelt en beheersd.

12:30–13:30

#### **BOKSEN ZAKTRAINING**

Zweten/rossen/beuken, helemaal zen én afgetraind.

13:00–14:00

#### **SPARREN GEVORDERD**

Meters maken, de diepte in, wedstrijdvoorbereiding.

### ZONDAG

12:00–13:00

#### **CIRCUITTRAINING**

Full body workout, zweten is weten. Alle niveaus.

13:30–14:30

#### **50/50 BOKSEN ROOKIES**

Techniek leren, boksak attaqueren. Rookie friendly.

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

**WWW.BOOGIELAND.NL**