

LESROOSTER 2018

SPORTSCHOOL CHON GYUNG - MARTIAL ARTS & FITNESS

MAANDAG

08.45 Strength & Conditioning
09.15 Cardio kickboksen (dames)
10.00 Dames Kickboksen
15.30 Kickboksen KIDS (5 tm 12 jaar)
16.15 Hapkido KIDS (5 tm 12 jaar)
18.30 Strength & Conditioning
19.00 Cardio kickboksen (dames)
20.00 Kickboksen/Muay Thai (dames/heren)

VRIJDAG

08.45 Strength & Conditioning
09.15 Cardio kickboksen (dames)
10.00 Dames Kickboksen
18.00 Kickboksen KIDS
(5 tm 12 jaar / 18.00-18.45)
18.30 Strength & Conditioning
19.00 Kickboksen/Muay Thai (dames/heren)
20.00 Hapkido 12+

DINSDAG

08.45 Strength & Conditioning
09.15 Cardio kickboksen (dames)
10.00 Dames Kickboksen
16.00 Kickboksen KIDS (5 tm 12 jaar)
18.00 Kickboksen KIDS (8 tm 12 jr)
18.45 Strength & Conditioning (18.45-19.15)
19.00 Dames kickboksen/Cardio kickboksen
20.00 Hapkido 12+

ZATERDAG

09.00 Hapkido KIDS (5 tm 12 jr)
09.45 Kickboksen KIDS (5 tm 12 jr)
10.30 Kickboksen/Muay Thai (dames/heren)
(en wedstrijdgroep KIDS)
11.30 Hapkido 12+
12.15 Jiu Jitsu/MMA
(elke laatste zaterdag van de maand, is er een kind-ouder les.

WOENSDAG

08.45 Strength & Conditioning
09.15 Cardio kickboksen (dames)
10.00 Dames Kickboksen
15.00 Kickboksen KIDS (5 tm 12 jaar)
16.00 Hapkido KIDS
18.30 Strength & Conditioning
19.00 Cardio kickboksen (dames)
20.00 Kickboksen/Muay Thai (dames/heren)

ZONDAG

09.15 Strength & Conditioning
10.00 Cardio / Dames Kickboksen
11.00 Kickboksen/Muay Thai (dames/heren)
en wedstrijdgroep
12.00 Jiu Jitsu/MMA

DONDERDAG

08.45 Strength & Conditioning
09.15 Cardio kickboksen (dames)
10.00 Dames Kickboksen
16.00 Kickboksen KIDS (5 tm 12 jaar)
18.00 Kickboksen KIDS (8 tm 12 jr)
18.45 Strength & Conditioning (18.45-19.15)
19.00 Dames kickboksen/Cardio kickboksen
20.00 Hapkido 12+

ZAAL OPEN:

Maandag tm vrijdag : 08.45 tot 21.30
Zaterdag en zondag: 09.00-13.00

- 10 verschillende groepslessen
- Personal training, small group training
- Zelfverdedigingscursussen, workshops
- Elke dag vrij gebruik zaal mogelijk
- Kids, jeugd en volwassenen

SPORTSCHOOL CHON GYUNG - MARTIAL ARTS & FITNESS
GROENEWOUD 19A - 5151 RM DRUNEN
info@chon-gyung.nl / whatsapp 06-45417249