

## Zuid

| Maandag  | Dinsdag   | Woensdag  | Donderdag   | Vrijdag  | Zaterdag  | Zondag |
|--|---|---|---|--|---|--------|
| <b>Budo</b><br>15:15 - 16:00 Judo<br>5 t/m 7 jaar<br>16:00 - 17:00 Judo<br>8 t/m 10 jaar<br>17:00 - 18:00 Jiujitsu<br>7 t/m 11 jaar<br>18:00 - 19:00 Judo<br>vanaf 9 jaar-<br>19:15 - 20:15 Jiu-jitsu<br>vanaf 16 jaar | <b>Budo</b><br>15:30 - 16:30 Karate<br>6 t/m 9 jaar<br>16:30 - 17:30 Karate<br>10 t/m 11 jaar<br>17:30 - 18:30 Karate<br>vanaf 11 jaar<br>19:00 - 21:00 Wed- Karate | <b>Budo</b><br>14:45 - 15:30 Judo<br>4 t/m 5 jaar<br>15:30 - 16:30 Judo<br>6 t/m 8 jaar<br>16:30 - 17:30 Judo<br>9 t/m 10 jaar<br>17:30 - 18:30 Judo<br>vanaf 10 jaar<br>19:30 - 20:30 Jiu-jitsu Senior | <b>Budo</b><br>16:00 - 17:00 Karate<br>6 t/m 9 jaar<br>19:30 - 20:30 Wed Karate | <b>Budo</b><br>15:15 - 16:00 Tuimel Judo<br>16:00 - 17:00 Jiujitsu<br>7 t/m 11 jaar<br>17:00 - 18:00 Jiujitsu<br>vanaf 11 jaar | <b>Budo</b><br>09:45 - 10:30 Judo<br>4 t/m 5 jaar<br>10:30 - 11:30 Judo<br>6 t/m 8 jaar<br>11:30 - 12:30 Judo<br>8 t/m 10 jaar<br>12:30 - 13:30 Judo<br>vanaf 10 jaar<br>13:30 - 14:30 Wedstrijd Judo |        |

## Centrum

| Maandag   | Dinsdag  | Woensdag  | Donderdag   | Vrijdag   | Zaterdag  | Zondag |
|---|--|---|---|---|---|--------|
| <b>Kickboks</b><br>18:00 - 19:00 Zaktraining<br>7 t/m 10 jaar<br>19:00 - 20:00 Zaktraining<br>Volwassenen beginners<br>20:00 - 21:00 Zaktraining<br>Volwassenen gevorderden | <b>Kickboks</b><br>16:00 - 17:00 Zaktraining<br>7 t/m 10 jaar<br>17:00 - 18:00 Zaktraining<br>11 t/m 16 jaar<br>19:00 - 20:00 Zaktraining<br>volwassenen beginners<br>20:00 - 21:00 Sparren &<br>Techniek volwassenen<br>gevorderden | <b>Budo</b><br>14:00 - 14:45 Judo<br>2 t/m 3 jaar<br>14:45 - 15:30 Judo<br>4 t/m 5 jaar<br>15:30 - 16:30 Judo<br>6 t/m 8 jaar<br>16:30 - 17:30 Judo<br>vanaf 8 jaar<br><b>Kickboks</b><br>17:30 - 18:30 Sparren en<br>Techniek 7 t/m 10 jaar<br>18:30 - 19:30 Sparren en<br>Techniek 11 t/m 16 jaar<br>19:30 - 20:30 Zaktraining<br>Volwassenen<br>20:30 - 21:30 Zaktraining<br>Volwassenen | <b>Budo</b><br>15:15 - 16:15 Judo<br>6 t/m 8 jaar<br>16:15 - 17:15 Judo<br>vanaf 8 jaar<br>17:15 - 18:15 Jiujitsu<br>8 t/m 11 jaar<br>18:15 - 19:15 Jiujitsu<br>vanaf 11 jaar<br><b>Kickboks</b><br>20:00 - 21:00 Sparren &<br>Techniek volwassenen | <b>Kickboks</b><br>09:15 - 10:15 Zaktraining<br>17:00 - 18:00 Zaktraining<br>7 t/m 10 jaar<br>18:00 - 19:00 Zaktraining<br>11 t/m 16 jaar<br>19:00 - 20:00 Kickboks 11<br>t/m 16 jaar gevorderden<br>20:00 - 21:00 Zaktraining<br>Volwassenen | <b>Kickboks</b><br>10:00 - 11:00 Zaktraining<br>Volwassenen<br>11:00 - 12:00 Zaktraining<br>Volwassenen |        |