

# LESROOSTER VANAF 06 JANUARI 2025

## *KAM-LUNG IS ELKE DAG GEOPEND*

Hierbij het nieuwe lesrooster vanaf maandag 06 januari 2025. De sportschool is nog steeds 7 dagen per week geopend. De nieuwe uren staan ook bij ons op de website en wordt ook per mail en WhatsApp verstuurd.

### OPENINGSTIJDEN FITNESS

Van maandag tot en met vrijdag zijn wij open van: 07.00 uur tot 21.30 uur.

**Alle middagen (daluren) kan er gewoon getraind worden. Toegang is dan alleen via de zijdeur (12.00 uur tot 16.00 uur). Vanzelfsprekend alleen toegang voor Kam-Lung leden.**

Zaterdag: 08.30-13.00 uur.

Zondag: 09.30-13.00 uur.

**LET OP! in alle trainingsruimtes zijn binnen-schoenen en een handdoek VERPLICHT!**

### GROEPSLESSEN:

#### **Maandag:**

10.00 uur - 11.00 uur: Ouderen gym (kleine zaal)

18.00 uur - 19.00 uur: Bokszak training (grote zaal)

19.00 uur - 20.00 uur: Bokszak training (grote zaal)

20.00 uur - 21.15 uur: Bokszak training (grote zaal)

#### **Dinsdag:**

10.00 uur - 11.00 uur: Ouderen gym (kleine zaal)

18.00 uur - 19.00 uur: Jeugd Muay Thai (kleine zaal)

19.00 uur - 20.00 uur: Bootcamp (grote zaal)

# LESROOSTER VANAF 06 JANUARI 2025

20.00 uur - 21.00 uur: Kickboksen (grote zaal)

## Woensdag:

09.30 - 10.30 uur: Bootcamp (grote zaal)

19.00 uur - 20.00 uur: **NIEUW** – Dames Kickboksen (grote zaal)

20.00 uur - 21.45 uur: Schietlessen bij de Desert Eagle (alleen voor leden van de schietclub)

## Donderdag:

09.00 uur - 10.00 uur: Dames conditie training

19.00 uur - 20.00 uur: Bootcamp/boks-fit, alleen Dames (grote zaal)

19.00 uur – 20.00 uur **NIEUW** Bokslessen Dorpshuis te Abbenbroek.

## Vrijdag:

18.00 uur - 19.00 uur: Jeugd Muay Thai (kleine zaal)

19.00 uur - 20.00 uur: Kickboksen (kleine zaal)

20.00 uur - 21.00 uur: Grappling/MMA (kleine zaal)

## Zaterdag:

09.00 uur - 10.00 uur: Boksen (grote zaal)

10.00 uur - 11.00 uur: Bootcamp (grote zaal)

## Zondag:

10.30 uur - 11.30 uur: Kung Fu/Tai Chi (grote zaal)

15.00 uur – 17.00 uur: Special Combat vanaf 15 jaar (kleine zaal)

19.00 uur – 20.00 uur: Kung Fu lessen alleen op afspraak.

**LET OP! in alle trainingsruimtes zijn binnen-schoenen en een handdoek VERPLICHT!**

# LESROOSTER VANAF 06 JANUARI 2025

**PRIVE LESSEN ALLEEN OP AFSpraak.**

Met vriendelijke groet,

Sijou

06.25.235.736