



Uw inschrijving bij Sportcentrum Diamond Gym



LESSENROOSTER

Groepen	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
Kinderen met een beperking	17:00 – 18:00			17:00 – 18:00		
Fitness onbeperkt	09:00 – 12:00 14:00 – 22:00	09:00 – 12:00 14:00 – 22:00	09:00 – 12:00 14:00 – 22:00	09:00 – 12:00 14:00 – 22:00	09:00 – 12:00 14:00 – 22:00	
Sporten voor ouderen (50+)						
1^e bakje koffie of thee van het huis	08:00 - 09:00			08:00 – 09:00		
Turtles 5 t/m 7 jaar (Groep 1)		17:00 – 18:00		17:00 – 18:00		
Turtles 8 t/m 10 jaar (Groep 2)		18:00 – 19:00		18:00 – 19:00		
Muay Thai (Thaiboksen) beginners jeugd vanaf 10 jaar	17:00 – 18:00		17:00 – 18:00		17:00 – 18:00	
Muay Thai (Thaiboksen) gevorderden jeugd vanaf 10 jaar	18:00 – 19:00		18:00 – 19:00		18:00 – 19:00	
Muay Thai (Thaiboksen) beginners	19:00 – 20:00	09:00 – 10:30	19:00 – 20:00 SPARREN	09:00 – 10:30	19:00 – 21:00	
Senioren/Wedstrijd groep (16+)	19:00 – 21:00		19:00 – 21:00		19:00 – 21:00	
Boksen		20:00 – 21:00		20:00 – 21:00		
Goodmorning Fit girls challenge programma (afvallen) Incl. Thee/Koffie + Smoothie	09:00 – 10:45		09:00 – 10:45		09:00 – 10:45	
Ladies Kickbox 4 fun	19:00 – 20:00		09:00 – 10:00 19:00 – 20:00		09:00 – 10:00 19:00 – 20:00	
Zaktraining / Heavy Bag training Kickboksen	11:00 – 12:00	19:00 – 20:00		19:00 – 20:00		
Zaktraining / Heavy Bag training Boksen	20:00 – 21:00				20:00 – 21:00	
MK Self-defence (Only Personal Training)						
Groepstraining Cardio fitness	10:00 – 11:00		10:00 – 11:00		10:00 – 11:00	
Sparren voor wedstrijdgroep Jeugd						10:00 – 11:00
Sparren voor wedstrijdgroep Volwassenen						10:00 – 12:00