

# LESROOSTER VANAF AUGUSTUS 2024

## KAM-LUNG IS ELKE DAG GEOPEND

Hierbij het nieuwe lesrooster voor het resterende jaar (2024) 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: 08.30-14.00 uur.

Zondag: 09.30-14.00 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:

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

19.00 uur - 20.00 uur: Bootcamp (grote zaal)

20.00 uur - 21.00 uur: Wedstrijdtraining kickboksen (grote zaal)

# LESROOSTER VANAF AUGUSTUS 2024

## Woensdag:

09.30 - 10.30 uur: Bootcamp (grote zaal)

19.00 uur - 20.00 uur: Kung Fu (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 (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: Kung Fu (kleine zaal)

20.00 uur - 21.00 uur: Grappling/MMA vanaf 02 februari 2024 (kleine zaal)

## Zaterdag:

09.00 uur - 10.00 uur: Boksen (grote zaal)

10.00 uur - 11.00 uur: Bootcamp (grote zaal)

## Zondag:

10.00 uur - 11.00 uur: Kung Fu/Tai Chi (grote zaal)

10.00 uur - 12.00 uur: Special Combat (kleine zaal)

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

**PRIVE LESSEN ALLEEN OP AFSPRAAK.**

Met vriendelijke groet,

# LESROOSTER VANAF AUGUSTUS 2024

Sijou

06.25.235.736