

Trainingsschema

dag	sport	deelnemer	tijd	trainer/begeleider
maandag	judo	jeugd 6 en 7 jaar techn.train.	16.30-17.30	Melissa
maandag	judo	jeugd 8 en 9 jaar techn.train.	17.30-18.30	Melissa
maandag	judo	jeugd 10 tm 12 jaar techn.tr.tm gr.band	18.30-19.30	Danny
maandag	judo	jeugd vanaf 12 jaar techn.tr.v.a.bl.band	19.30-20.30	Danny
maandag	Kobudo	Junioren en senioren	18.30-20:30	Ed
maandag	Fitness*	16 jaar en ouder	16.30-22.00	
maandag	Aikido	Beginners	20.30-21.30	Martin
maandag	Aikido	Gevorderden	20.30-22.30	Martin
maandag	Karate	Senioren	19.30-21.30	Petri
maandag	Badminton	senioren	20.30-22.30	
dinsdag	karate	jeugd 6 t/m 9 jr alle banden	18.00-19.00	Kim, Johan
dinsdag	karate	jeugd 10 t/m 13 jr alle banden	19.00-20.00	Kim, Johan
dinsdag	damestrimmen	senioren	19.30-20.30	Judi
dinsdag	Fitness*	16 jaar en ouder	18.00-22.00	19:30-20:30 selectie
dinsdag	judo	senioren techniek en kata	20.00-21.30	Piet
dinsdag	pencak silat	beginners en gevorderden	20.00-22.00	Henk, Henry, Mathieu, Jorg
dinsdag	herenfitness	senioren	21.00-22.00	Loek
Woensdag	Fitness*	16 jaar en ouder	13.00-22.00	
woensdag	Judo**	Jeugd 4 en 5 jaar (beginners)	13.00-14.00	Vincent
woensdag	judo	jeugd 6/7 jaar (beginners)	14.00-15.00	Vincent
woensdag	judo	jeugd 8 t/m 12 jaar	15.00-16.00	Vincent
woensdag	judo	jeugd 6 en 7 jaar wedstrijdtr.	16.00-17.00	Vincent
woensdag	judo	jeugd 8 tm 11 jaar wedstr.tr.	17.00-18.00	Vincent
Woensdag	Judo	jeugd 12 jr. en ouder wedstr.tr.	18.00-19.00	Melissa
Woensdag	aikido	Aikido Kids Senior+/Volwassenen	18:30-20:00	Martin
woensdag	jiu jitsu	senioren	19.00-21.00	Richard
woensdag	aerobics/steps	senioren	20.00-20.45	Shelley
woensdag	body power	senioren	20.45-21.30	Shelley
woensdag	badminton	senioren	20.00-22.00	
donderdag	judo	Wedstrijdtraining geb.92-95	18.00-19.30	Div.trainers
donderdag	judo	Wedstrijdtraining geb.-91	19.30-21.00	Div.trainers
donderdag	karate	jeugd 6 t/m 9 jr alle banden	18.00-19.00	Selina en Lizette
donderdag	karate	jeugd 10 t/m 13 jr alle banden	19.00-20.00	Selina en Lizette
donderdag	karate	alle banden vanaf 14 jaar	19.00-21.00	Div.trainers
donderdag	pencak silat	beginners en gevorderden	20.00-22.00	Henk, Romeo, Mathieu

donderdag	herenfitness	senioren	21.00-22.00	Loek
donderdag	Fitness*	16 jaar en ouder	18.00-22.00	
vrijdag	Judo	jeugd selectietraining	16.45-18.00	Vincent en Armand
vrijdag	judo	jeugd selectietraining	18.00-19.15	Vincent en Armand
vrijdag	karate	senioren	19.15-20.30	Ed en Johan
vrijdag	Jiu Jitsu	jeugd 10 t/m 14 jr	19.00-20.00	Ferry, Mark, Ian
vrijdag	Jiu Jitsu	vanaf 14 jaar	20.00-21.30	Ferry, Mark, Ian
vrijdag	Aikido	Beginners (en introductie cursus)	20.30-22:00	Martin (en Jozef)
vrijdag	Aikido	Gevorderden	20.30-22.30	Martin
Vrijdag	Fitness*	16 jaar en ouder	16:45-22.30	
zaterdag	kobudo	juniores en senioren	09.00-11.00	Ed
zaterdag	pencak silat	juniores en senioren	11.00-13.00	Henk
zaterdag	Judo**	jeugd 4 en 5 jaar techniektraining	11.00-12.00	Cherelle en Ebony
zaterdag	judo	jeugd 6 en 7 jaar techniektraining	12.00-13.00	Diverse trainers
zaterdag	judo	jeugd 6 en 7 jaar techniektraining	13.00-14.00	Diverse trainers
zaterdag	judo	jeugd 8 jr en ouder techn.tr.witte band	14.00-15.00	Diverse trainers
zaterdag	Fitness*	16 jaar en ouder	09.00-18.15	
zaterdag	karate	alle banden vanaf 14 jaar	11.00-13.00	Div.trainers
zaterdag	herenfitness	senioren	13.30-14.30	Loek
zaterdag	aikido	Aikido kids juniors	15.30-16.30	Martin en Machteld (Jozsef)
zaterdag	aikido	Aikido kids seniors	15.30-17.00	Martin en Machteld (Jozsef)
zaterdag	aikido	Aikido kids seniors+	15.30-17.30	Martin en Machteld (Jozsef)
zaterdag	aikido	examentraining	17.00-18.15	Martin, Jozsef en Machteld

De trainers bepalen in welke groep de judoka's/karateka's/aikidoka's "vallen", dit hoeft niet per se overeen te stemmen met bovenstaand schema.

* Alleen leden van 16 jaar en ouder mogen, vanaf een bezetting van tenminste twee personen, tijdens de aangegeven uren van het krachthonk gebruik maken.

** Jeugd 4/5 jaar heeft de mogelijkheid om zaterdags of woensdags lessen te volgen.