

LESROOSTER VOS GYM AMSTERDAM

Donker Curtiusstraat 3 | 1051 JL | Amsterdam | 020 624 27 89 | info@vosgymamsterdam.com | FB: vosgymamsterdam "House Of Legends"

	MAANDAG		DINSDAG		WOENSDAG		DONDERDAG		VRIJDAG		ZATERDAG	
	Zaal 1	Zaal 2	Zaal 1	Zaal 2	Zaal 1	Zaal 2	Zaal 1	Zaal 2	Zaal 1	Zaal 2	Zaal 1	Zaal 2
9:00	Thai-recr.		Thai-recr.		Thai-recr.		Bag-recr.		Thai-recr.			
10:00	Thai-recr.		Thai-recr.		Thai-recr.		Bag-recr.		Thai-recr.		Bag-recr.	
11:00											Bag-recr.	Thai-recr.
MIDDAG												
12:00												12.15 Boksen
12:30												
13:00											einde	13.15 einde
13:30												
14:00												
14:30												
15:00												
15:30												
16:00	Jgd 6-9 jr				Jgd 6-9 jr				Jgd 6-9 jr			
16:30												
17:00	Jgd 10-15 jr				Jgd 10-15 jr				Jgd 10-15 jr			
17:30												
AVOND												
18:00				Ladies kick								
18:15	Thai-pro.				Thai-pro.				Thai-pro.			
18:30			Bag-pro.				Thai-pro.					
19:00		Boksen		Savate		Boksen		Savate			18.45 Boksen	
19:30	Thai-recr.		Bag-recr.		Thai-recr.		Big-Bag Thai		Thai-recr.			
20:00				MMA		J-kick		Ladies kick			MMA	
20:30	Thai-recr.		Bag-recr.		Thai-recr.		Bag recr.					
21:00		Jiu-jitsu									Jiu-jitsu	
21:30									einde			
22:00	einde	einde	einde	einde	einde	einde	einde	einde		einde		