



Lesrooster

Jeugd/Volwassenen, Dames/Heren, Beginners/Gevorderden

(Jeugd vanaf 12/14 jaar mag alleen op selectie bij de volwassenen meetraineren onder streng toezicht van de trainers!)

Iedereen heeft het recht op training!

<ul style="list-style-type: none"> • Boksen • Thai-Kickboksen • Kyokushin Karate 	<ul style="list-style-type: none"> • MMA • Brazilian Jiu-Jitsu • Grappling • Aangepast Sporten 	<ul style="list-style-type: none"> • Zaktraining/Circuittraining • Spartan Workout • Ladies Full Bodyworkout • Dames Thai-Kickboksen 	<ul style="list-style-type: none"> • Personal Training • Wedstrijdtraining • Kinderfeestjes
--	--	--	---

Maandag	
1430-1530	Aangepast Sporten; Thai-Kick-Boksen/Zaktraining en Circuittraining vanaf 14 jaar (Sporters met een vorm van mentale of lichamelijke beperking)
16.00-17.00	Jeugd Boksen/Thai-Kickboksen vanaf 7 jaar
17.00-18.00	Jeugd Boksen/Thai-Kickboksen vanaf 10 jaar
18.00-19.00	Boksen vanaf 14 jaar
19.00-20.00	Thai-Kickboksen vanaf 14 jaar
<u>Dubbel les uur!</u> 20.00-21.00	Ladies Full Bodyworkout vanaf 14 jaar
20.00-21.00	MMA/Grappling vanaf 14 jaar
Dinsdag	
16.30-17.15	Aangepast sporten jeugd t/m 14 jaar (jeugd met een vorm van mentale of fysieke beperking)
17.30-18.30	Jeugd Kyokushin Karate vanaf 7 jaar
19.00-20.00	Kyokushin Karate vanaf 14 jaar
<u>Dubbel les uur!</u> 20.00-21.30	Brazilian Jiu Jitsu vanaf 14 jaar
20.00-21.00	Spartan Workout dames/heren vanaf 14 jaar (NIEUW PER SEPT ; Zware conditietraining,, eigen grenzen verleggen; deelname eigen verantwoordelijkheid!)
Woensdag	
10.00-11.00	Thai-Kickboksen/Boksen/Zaktraining/Circuittraining , dames/heren vanaf 14 jaar
15.00-15.45	Jeugd Kleuter Boksen/Thai-Kickboksen/Karate vanaf 4 jaar
16.00-17.00	Jeugd Boksen/Thai-Kickboksen vanaf 7 jaar
17.00-18.00	Jeugd Boksen/Thai-Kickboksen vanaf 10 jaar
18.00-19.00	Boksen vanaf 14 jaar
19.00-20.00	Thai-Kickboksen vanaf 14 jaar
20.00-21.00	Ladies Full Bodyworkout vanaf 14 jaar
Donderdag	
1530-1630	Aangepast Sporten; Karate vanaf 14 jaar (Karateka' s met een vorm van mentale of lichamelijke beperking)
17.30-18.30	Jeugd Kyokushin Karate vanaf 7 jaar
19.00-20.00	Jeugd/Volwassenen Karate vanaf 14 jaar
20.00-21.00	Dames Thai-Kickboksen vanaf 14 jaar
Vrijdag	
16.15-17.00	Jeugd kleuter Boksen/ Thai-Kickboksen/Karate vanaf 4 jaar
17.00-18.00	Jeugd Boksen/ Thai-Kickboksen Wedstrijdtraining deelname op selectie vanaf 10 jaar
18.00-19.00	Jeugd Boksen/Thai-Kickboksen vanaf 7 jaar
19.00-20.00	Thai-Kickboksen vanaf 14 jaar
20.00-21.30	Brazilian Jiu Jitsu vanaf 14 jaar
Zaterdag	
<u>Dubbel les uur!</u> 10.00-11.00	Thai-Kickboksen/Boksen/Zaktraining/Circuittraining , dames/heren vanaf 14 jaar
10.00-11.30	MMA/Grappling/Open mat Brazilian-Jiu Jitsu vanaf 14 jaar
11.30-12.30	Jeugd Kickboksen Karate vanaf 7 jaar
12.30-13.30	Eens per maand jeugd wedstrijdtraining ; deelname op selectie
14.00-15.30	Kinderfeestjes ; alle leeftijden

OSU!

Buiten dit lesrooster zetten we onze lessen in bij **diverse naschoolse projecten**.

Dit binnen Schiedam, Rotterdam, Vlaardingen op locatie maar ook in onze eigen zaal.

Voor meer informatie hierover of - **gratis profflessen**, - **kinderfeestjes**, - **huur van de zaal**, - **privétrainingen** en **verdere vragen**;



Yohan van Ee;

Tel; 06 42 33 82 42- yohandojo@gmail.com-www.yohandojo.com



Tarieven Yohan Dojo Team Takeshi

Wilt u graag **sportief, recreatief** of **gevorderd** trainen in een van onze Budoporten? Of zoekt u een geschikte **veilige** les met inhoudelijk **discipline** en **zelfverdediging** voor uw zoon/dochter? Dan bent u welkom in onze lessen onder leiding van **ervaren topinstructeurs!**

Onder ervaren instructeurs worden dagelijks trainingen aangeboden.
Na twee gratis proeftrainingen kunt u zich inschrijven volgens onderstaande tarieven;

Tarieven tot 13 jaar	Tarieven vanaf 13 jaar
Bedrag per maand;	Bedrag per maand;
1 × per week €17,50	1 × per week €22,50
2 × per week €25,-	2 × per week €27,50
3 × of meer per week €27,50,-	3 × of meer per week €30,-

Ook kunt u gebruik maken van het jeugd sportfonds!
Voor info hierover neem contact op met Trainer Yohan

De les gelden lopen via automatische incasso, en is maandelijks opzegbaar..

Voor informatie over Privétraining, Seminars, Therapeutisch advies en overige vragen:
Trainer Yohan van Ee, tel: 06-42338242, email: yohandojo@gmail.com
ING: NL71 INGB 0006 2669 79- KVK nummer:58905634 – BTW nummer: 112050505B01

OSU!
Yohan Dojo Team Takeshi

www.yohandojo.com