



# FIGHT TEAM SCHIEDAM

## ZOMERROOSTER 2021 - 19 JULI TM 29 AUGUSTUS - OCHTENDEN ZIJN WE GESLOTEN

### MAANDAG

16:00 – 17:00	Jeugd Thai-Kickboksen	> 5 t/m 12
17:00 – 18:00	Jeugd Thai-Kickboksen	> 13 t/m 17
18:00 – 19:00	Boksen	> 18+
19:00 – 20:00	Thai-Kickboksen	> 16+ & 18+
20:00 – 21:00	Zak & Circuittraining	> 16+ & 18+
&		
20.00 – 21:00	Vrij Trainen	> 16+ & 18+

### DINSDAG

16:00 – 17:00	Jeugd Thai-Kickboksen / Jeugd Boksen / Jeugd Karate; Zak&Circuittraining	> 5 t/m 12
17:00 – 18:00	Jeugd Thai-Kickboksen / Jeugd Karate; Vrij Trainen	> 13 t/m 17
18:00 – 19:00	Jeugd Thai-Kickboksen / Jeugd Karate; Vrij Trainen	> 13 t/m 17
19:00 – 20:00	Kyokushin Karate Kumite Training	> 13+ & 18+
&		
19.00 – 20:00	Ladies Only Zaktraining / Thai-Kickboksen ;Trainster Lisa; Zaal afgeschermd	> 16+ & 18+
20:00 – 21:30	Brazilian Jiu-Jitsu & Grappling	> 14+ & 18+
&		
20.00 – 21:00	Vrij Trainen	> 16+ & 18+

### WOENSDAG

16:00 – 17:00	Jeugd Thai-Kickboksen	> 5 t/m 12
17:00 – 18:00	Jeugd Thai-Kickboksen	> 13 t/m 17
18:00 – 19:00	Boksen	> 18+
19:00 – 20:00	Thai-Kickboksen	> 18+
&		
19:00 – 20:00	Zak & Circuittraining	> 16+ & 18+
20:00 – 21:00	Vrij Trainen	> 16+ & 18+
&		
20:00 – 21:30	Brazilian Jiu-Jitsu & Grappling ; Open Mat	> 14+ & 18+

### DONDERDAG

16:00 – 17:00	Jeugd Thai-Kickboksen / Jeugd Boksen / Jeugd Karate; Zak&Circuittraining	> 5 t/m 12
17:00 – 18:00	Jeugd Thai-Kickboksen / Jeugd Karate; Vrij Trainen	> 13 t/m 17
18:00 – 19:00	Jeugd Thai-Kickboksen / Jeugd Karate; Vrij Trainen	> 13 t/m 17
19:00 – 20:00	Kyokushin Karate Kumite Training	> 13+ & 18+
&		
19.00 – 20:00	Vrij Trainen	> 16+ & 18+
20:00 – 21:00	Ladies Only;Thai-Kickboksen / Zaktraining / Circuittraining	> 16+ & 18+

### VRIJDAG

16:00 – 17:00	Jeugd Thai-Kickboksen / Jeugd Boksen / Jeugd Karate	> 5 – 12
17:00 – 18:00	Wedstrijdtraining Jeugd; Op Selectie	>Selectie
18:00 – 19:00	Jeugd Thai-Kickboksen / Jeugd Karate; Vrij Trainen	> 13 - 17
19:00 – 20:00	Thai-Kickboksen / Boksen	> 18+
20:00 – 21:00	Vrij Trainen	> 16+ & 18+
&		
20:00 – 21:30	Brazilian Jiu-Jitsu & Grappling	> 16+ & 18+

### ZATERDAG

10:00 – 11:00	Zaktraining	> 16+ & 18+
&		
10:00 – 11:00	Zak & Circuittraining	> 16+ & 18+
11:00 – 12:00	Vrij Trainen	> 16+ & 18+
&		
11:00 – 12:30	Brazilian Jiu-Jitsu / Grappling; Open Mat	> 14+ & 18+

### ZONDAG

Gesloten

Fitness kan ma t/m vr 16.00-21.00 en za 09.00-13.00

Dit kan met een los abonnement voor de fitness of zit bij je fight abbo inbegrepen

Let op; Reserveren met de app getgrib is verplicht voor de fitness!

Meer info;

[info@fightteam-schiedam.nl](mailto:info@fightteam-schiedam.nl) & [www.fightteam-schiedam.nl](http://www.fightteam-schiedam.nl)