



FIGHT TEAM SCHIEDAM

ZOMERROOSTER 2024 - 13 JULI T/M 25 AUGUSTUS - - 5 AUGUSTUS T/M 17 AUGUSTUS ZIJN WE GESLOTEN-

MAANDAG

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

DINSDAG

16:00 – 17:00	Vrij Trainen	> 13+ & 18+
17:00 – 18:00	Vrij Trainen	> 13+ & 18+
18:00 – 19:00	Vrij Trainen	> 13+ & 18+
19:00 – 20:00	Kyokushin Thai-Kickboken / Jeugd Thai-Kickboksen &	> 13+ & 18+
19:00 – 20:00	Ladies Only Zaktraining / Thai-Kickboksen ;Trainster Lisa; Zaal afgeschermd (23 en 30 juli zal Lisa op vakantie zijn; we zorgen voor passende vervanging!)	> 16+ & 18+
20:00 – 21:30	Brazilian Jiu-Jitsu & Grappling	> 18+

WOENSDAG

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

DONDERDAG

Gesloten

VRIJDAG

16:00 – 17:00	Vrij Trainen	> 13+ & 18+
17:00 – 18:00	Vrij Trainen	> 13+ & 18+
18:00 – 19:00	Vrij Trainen	> 13+ & 18+

Na 19:00 Gesloten

ZATERDAG

09:00 – 10:00	Vrij Trainen	> 13+ & 18+
10:00 – 11:00	Zak & Circuittraining	> 13+ & 18+
&		
10:00 – 11:30	Brazilian Jiu-Jitsu / Grappling: Open Mat	>18+

Na 12:00 Gesloten

ZONDAG

Gesloten

Fitness 18+ kan ma, di, wo,16.00-21.00 , vr 16.00-19.00 en za 09.00-12.00
Dit kan met een los abonnement voor de fitness of zit bij je fight abbo inbegrepen
Meer info;

info@fightteam-schiedam.nl & www.fightteam-schiedam.nl