



# FIGHT TEAM SCHIEDAM

## ZOMERROOSTER 2026

- 18 juli tm 29 augustus -

- 27 juli t/m 8 augustus zijn we gesloten-

### Maandag

16:00 – 17:00	Geen lessen	> n.v.t.
17:00 – 18:00	Jeugd Thai-Kickboksen	> 5 t/m 12
18:00 – 19:00	Jeugd Thai-Kickboksen	> 13+ & 18+
19:00 – 20:00	Thai-Kickboksen	> 18+
20:00 – 21:00	Zak & Circuittraining	> 18+
&		
20:00 – 21:30	MMA	> 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	Ladies Only Zaktraining / Thai-Kickboksen ;Trainster Lisa; Zaal afgeschermd	> 16+ & 18+
&		
19:00 – 20:00	Vrij Trainen	> 13+ & 18+
20:00 – 21:30	Brazilian Jiu-Jitsu & Grappling (trainer bepaald met of no-gi)	> 16+ & 18+

### WOENSdag

16:00 – 17:00	Geen lessen	> n.v.t.
17:00 – 18:00	Jeugd Thai-Kickboksen	> 5 t/m 12
18:00 – 19:00	Jeugd Thai-Kickboksen	> 13+ & 18+
19:00 – 20:00	Thai-Kickboksen	> 18+
20:00 – 21:00	Zak & Circuittraining	> 18+

### DONDERdag

16:00 – 17:00	Geen lessen	> n.v.t.
17:00 – 18:00	Jeugd Thai-Kickboksen	> 5 t/m 12
18:00 – 19:00	Jeugd Thai-Kickboksen	> 13 t/m 18
19:00 – 20:00	Kyokushin Thai-Kickboksen / Jeugd Thai-Kickboksen	> 13+ & 18+
20:00 – 21:30	Brazilian Jiu-Jitsu & Grappling (trainer bepaald met of no-gi)	> 16+ & 18+

### VRIJdag

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	> 16+ & 18+

Na 12:00 Gesloten

### Zondag

Gesloten

Fitness 18+ kan ma t/m do 16.00-21.00 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](mailto:info@fightteam-schiedam.nl) & [www.fightteam-schiedam.nl](http://www.fightteam-schiedam.nl)