



SPORTROOSTER v.a. 23-08-2021

WOMMELS

tel. 0515 425612

Walperterwei 41H,

8731 CD Wommels

jeugdlessen

kids lessen op locatie

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	.	VRIJDAG	WEEKEND
Fitness	Fitness	Fitness	Fitness	Fitness	Fitness
8.30-12.00 15.30-22.00	15.30-22.00	8.30-12.00 15.30-22.00	8.30-12.00 15.30-22.00	8.30-12.00 15.30-21.30	zaterdag (okt t/m mrt) 10.00-12.00
ochtend HiIT buiten		ochtend HiIT buiten	ochtend HiIT buiten	ochtend HiIT buiten	zondag (sept t/m mrt) 12.00-14.00
		18.00 HiIT buiten		18.00 HiIT buiten	
aerobicszaal	aerobicszaal	aerobicszaal	aerobicszaal	aerobicszaal	aerobicszaal
8.30-8.50 start 6-9-21 warming up op muziek		9.00-10.00 Total Body Fun ML		9.30-10.30 VA Pilates	
8.50 start 6-9-21 peutergym VA				Pilates eerst 1 uur, MV vanaf? weer 2 uren	
14.30-15.15 VA kleutergym (bo gr 1 t/m 3)					
16.00-16.45 ML kids swing (bo gr.1 t/m 3)					
16.45-17.30 ML Funky Kids (bo gr. 4 t/m 6)			18.30-19.20 Zumba Jeugd (10-17 jr) TO		
19.30-20.30 TO Power TO	19.30-20.30 Total Body Fun ML	19.30-20.30 Pilates VA	19.30-20.30 ZUMBA TO		
		20.30-21.30 hier komt nog een groepsles	20.30-21.30 FR Tai-Chi 10x (start 9-9-21)		
YOGA ZAAL	YOGA ZAAL	YOGA ZAAL	YOGA ZAAL	YOGA ZAAL	YOGA ZAAL
9.00-10.00 MV Yoga MV		10.00-11.00 uur MV Yoga			
20.30-21.30 TO Yoga TO	19.30-20.30 TO Yoga TO		19.30-20.30 E Yoga		
dojo 1 of 2	dojo 1 of 2	dojo 1 of 2	dojo 1 of 2	dojo 1 of 2	dojo
15.30 - 16.30 VA judo (b.o.gr 4 t/m 8) VA		15.30 -16.15 VA judo (b.o. gr 1 t/m 4) VA	14.30-15.15 VA freerunning jeugd (gr 4 tm 6)	16.30-17.30 uur WJ judo sel.u10 u12 VA	
	17.30-18.20 (in dojo 2) Kick en Punch GS	16.15- 17.15 VA judo (b.o. gr 5 t/m 7) VA	18.30-19.30 VA judo (b.o.gr 8 en v.o) VA	17.30-18.00 VA Core training judo VA	
18.15-19.00 (in dojo 2) Freerunning groep 7+ EA		17.15-18.15 VA Judo sel. U12 VA	20.00-20.15 GS buikspierkwartier GS	18.15- 19.30 WJ judo sel. u15 VA	
19.30-20.30 VA JUDO Volwassenen VA	20.30-21.00 (in dojo 2) Knock-out/boksen	18.15-19.45 VA judo selectie u15 WJ	20.35-21.05 (in dojo 2) Knock-out/boksen	19.30-20.30 WJ judo 16 jr en ouder VA	
spinningzaal	spinningzaal	spinningzaal	spinningzaal	spinningzaal	spinningzaal
9.00-9.45 GS spinning GS	18.45-19.30 GS Jeugd spin en Cros GS				
	19.45- 20.30 GS spinning GS		19.30-20.15 TH spinning TH		

www.sportcentrumakkermans.nl

BUITENLOCATIES

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
SNEEK JUDO Sporthal de Spil	MANTGUM JUDO in de school		HARLINGEN JUDO Noorderlicht	
15.30-16.30 uur groep 1 t/m 4 WJ	16.15 -17.00 uur groep 1 t/m 4 VA		14.45-15.30 uur groep 1 t/m 4 WJ	
16.30-17.30 uur groep 5 en ouder WJ	17.00-17.55 uur groep 4 t/m 6 VA		15.30-16.30 uur groep 5 en ouder WJ	
	17.55-19.00 uur groep 7 en ouder VA			

