

# KAYFIT

TRAIN YOUR BODY,  
BUILD YOUR MINDSET

## MAANDAG:

- 09:00 - 10:00 ● YOGA / PILATES
- 17:00 - 18:00 ● TKD TIGERS (3-6 JAAR)
- 18:00 - 19:00 ● TAEKWON-DO JEUGD (6-12 JAAR)
- 19:00 - 20:30 ● BJJ / GRAPPLING ⇄
- 19:00 - 20:00 ● LADIES ONLY
- 20:00 - 21:00 ● BODYSHAPE
- 20:30 - 21:30 ● TECHNIEK KICKBOKSEN

## DINSDAG:

- 09:00 - 10:00 ● ZAKTRAINING
- 16:00 - 17:00 ● KICKBOKSEN KIDS (5-9 JAAR)
- 17:00 - 18:00 ● KICKBOKSEN KIDS (10-15 JAAR)
- 19:00 - 20:00 ● ZAKTRAINING
- 19:00 - 21:00 ● TAEKWON-DO JUNIOREN / SENIOREN (12+ JAAR) HAPKIDO (16+ JAAR)
- 20:00 - 21:00 ● TECHNIEK KICKBOKSEN

## WOENSDAG:

- 09:00 - 10:00 ● YOGA/PILATES
- 18:30 - 19:30 ● SPINNING
- 19:00 - 20:30 ● BJJ / GRAPPLING ⇄
- 19:00 - 20:00 ● LADIES ONLY
- 19:30 - 20:30 ● ZUMBA
- 20:30 - 21:30 ● SPARREN KICKBOKSEN

## DONDERDAG:

- 16:00 - 17:00 ● KICKBOKSEN KIDS (5-9 JAAR)
- 17:00 - 18:00 ● KICKBOKSEN KIDS (10-15 JAAR)
- 19:00 - 20:00 ● ZAKTRAINING
- 19:00 - 20:00 ● FULL BODY WORKOUT
- 20:00 - 21:00 ● TECHNIEK KICKBOKSEN
- 20:00 - 21:00 ● ZUMBA

## VRIJDAG:

- 09:00 - 10:00 ● YOGA/PILATES
- 16:00 - 17:00 ● BJJ KIDS (VANAF 9 JAAR)
- 17:00 - 18:15 ● BJJ SPARREN/OPEN MAT AANMELDEN VERPLICHT
- 18:30 - 19:30 ● TAEKWON-DO JEUGD
- 19:00 - 20:00 ● LADIES ONLY
- 19:15 - 21:15 ● TAEKWON-DO JEUGD/SENIOREN (12+JAAR)

## ZATERDAG:

- 09:00 - 10:00 ● SPINNING POWER RPM
- 09:30 - 10:30 ● KICKBOKSEN KIDS (5-15 JAAR)
- 10:00 - 11:00 ● FULL BODY WORKOUT
- 10:30 - 12:00 ● KICKBOKSEN PADSTRaining

## ZONDAG:

- 11:00 - 12:00 ● ZAKTRAINING
- 12:15 - 14:15 ● BJJ SPARREN/OPEN MAT AANMELDEN VERPLICHT

# LESROOSTER

GROUP EXPERIENCE ● FIGHTXCLUB ● PT ZAAL ●



OM DE WEEK BJJ OF GRAPPLING



SCAN MIJ