

TIJD	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
09:00 - 10:00			- BOOTCAMP / TOL - SMALL GROUP*		<b>09:00 - 09:45</b> - BARRE	- SMALL GROUP* - LES MILLS GRIT / SGR
09:45 - 10:45						
10:00 - 11:00			- SMALL GROUP*			- BOXING BOOTCAMP / SGR
10:45 - 11:45			<b>15.15 - 16.15</b>			<b>11.00</b> - BARRE
18:30 - 19:30		- SMALL GROUP*	- KIDS BOKSEN VAN 4 T/M 11 JAAR	<b>19.00</b> - SMALL GROUP*		
19:00 - 20:00	- SMALL GROUP* - BOXING BOOTCAMP - KIDS BOKSEN VAN 12 T/M 16 JAAR	- LES MILLS GRIT / SGR <b>19:45 - 20:30</b> - BARRE <b>20:00</b> - BOOTCAMP / STR	- SMALL GROUP* - BOXING BOOTCAMP / SGR - MEDISCHE FITNESS	<b>19.00</b> - LES MILLS GRIT <b>19:30</b> - BOXING BOOTCAMP / SGR <b>19:30 - 21:00</b> - RUNNING BOOTCAMP / SGR**	- SPINNING / SGR	
20:00 - 21:00	- SPINNING / SGR - SMALL GROUP* - BOOTCAMP / WMS / SGR / - GEVORDERD BOKSEN		- SMALL GROUP* - BOOTCAMP / SGR	- EXTREME FITNESS / SGR		
21:00 - 22:00	- EXTREME FITNESS / SGR <b>21:00 - 21:45</b> - BARRE					

## UITLEG LOCATIES

- SGR = 's-Gravendeel Mijlweg 23d
- WMS = Westmaas (verzamenen bij de kerk)
- STR = Strijen (verzamenen op de parkeerplaats van de bibliotheek)
- TOL = Oud-Beijerland Oude Tol

\*Small Group Training werkt uitsluitend op afspraak  
\*\*Verzamelen in s-Gravendeel bij de voetbalkooi.

