

**BUDOKAN-DOJO (grote zaal)****YOSEIKAN-DOJO (kleine zaal)****Maandag:**

16.00 - 17.00	Judo-Jeugd			
17.00 - 18.00	Jujutsu-Jeugd		17.00 - 18.00	Karate-Jeugd
18.00 - 19.15	Jujutsu		18.00 - 19.00	Kickboksen-Jeugd
19.15 - 20.30	Aikido		19.15 - 20.30	Grappling/BJJ/MMA
20.30 - 21.30	Kickboxing		20.30 - 21.45	Karate-Shotokan
21.30- 22.00	sparring/zak en padstraining			

**Dinsdag:**

17.00 - 18.00	Judo-Jeugd		17.30 - 18.00	Vrij - zaktraining
18.00 - 19.15	Jujutsu & BJJ		18.00 - 19.00	BJJ & Jujutsu-Jeugd
19.15 - 20.15	Kickboxing		19.00 - 20.00	Capoeira-Jeugd
20.15 - 20.30	Sparring/pads/zak training		20.00 - 21.15	Capoeira
20.30 - 21.45	Karate-Wadoryu			

**Woensdag**

09.00 - 11.00	training op afspraak			
15.30 - 16.30	Judo-Jeugd		15.30 - 16.30	Judo-Jeugd
16.30 - 17.30	Jujutsu-Jeugd		16.30 - 17.30	Vrij - zaktraining
17.30 - 18.30	Judo-Jeugd		17.30 - 18.30	Kickboxing-Jeugd
18.30 - 19.30	Judo volwassenen		18.30 - 19.30	Ladies Only-Kickboxing
19.30 - 20.45	Aikido & Jujutsu		19.30 - 20.45	Grappling/BJJ/MMA
20.45 - 21.45	Kickboxing		20.45 - 22.00	Kobudo
21.45 - 22.00	Sparring/pads/zak training			

**Donderdag**

16.00 - 17.00	Tuimeljudo		16.00 - 17.00	Judo-Jeugd
17.00 - 18.00	Judo-Jeugd		17.00 - 18.00	Kickboxing-Jeugd
18.00 - 19.00	Jujutsu-Jeugd		18.00 - 19.00	Karate-Jeugd
19.00 - 19.30	Kickboxing zaktraining			
19.30 - 20.45	BJJ & Jujutsu		19.30 - 20.45	Karate-Wado & Shotokan
20.45 - 21.45	Kickboxing & MMA		20.45 - 21.45	Sparring/pads/zak training

**vrijdag**

16.00 - 17.00	Tuimeljudo		16.00 - 17.00	Judo-Jeugd
17.00 - 18.00	Judo-Jeugd		17.00 - 18.00	Judo-Jeugd

18.00 - 18.30	Judo-vrij training		18.00 - 19.00	Kickboxing zaktraining
18.30 - 19.30	Judo volwassenen		19.00 - 20.00	Open mat - vrij training
19.30 - 20.45	Jujutsu & Aikido		20.15 - 21.30	Capoeira

<b>zaterdag</b>				
09.30 - 11.00	Kobudo		09.00 - 10.30	BJJ/Jujutsu-Newaza
			10.30 - 11.00	Vrij - zaktraining

Wit	volwassenen lessen (+/_ 15+
Blauw	jeugdlessen

<b>VEENENDAAL</b>	
<b>zaterdag</b>	
10.00 - 11.00	Judo-Jeugd/tuimeljudo
11.00 - 12.00	Judo-Jeugd
12.00 - 13.00	Judo-Jeugd

Wit	volwassenen lessen (+/_ 15+
	jeugdlessen

