

GROEPSLESSEN THEO MEIJER SPORT vanaf 9 januari 2017

Kosmonaut 8e 3824 WK AMERSFOORT 033-4567707



Algemene Openingstijden	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
	08.15 - 22.30	08.15 - 22.30	08.15 - 22.30	08.15 - 22.30	08.15 - 22.30	08.15 - 14.00	09.00 - 14.00	
ZAAL 1 grote zaal	lestijden	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZONDAG	
	9:00						Boks & kickfit	
	10:00	Boks & kickfit		Boks & kickfit				
	18:30			Boks & kickfit				
	19:00	Boks & kickfit						
	19.30			LEWIS L.D. BODYCOMBAT				
	20:00	LEWIS L.D. BODYCOMBAT						
ZAAL 2 rechts	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
	9:00	SCULPTURE SHAPE		PILATES	LEWIS L.D. BODYBALANCE	SCULPTURE SHAPE		
	19:00		LEWIS L.D. BODYBALANCE		SCULPTURE SHAPE			
	19:45			PILATES				
20:00				LEWIS L.D. BODYBALANCE				
ZAAL 3 - zaal boven	lestijden	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
	9:00			SCULPTURE SHAPE				
	09.30						LEWIS L.D. BODYBALANCE	
	10:00							family fit & fun training <i>optie</i>
	10:30						Bootcamp	
	18:30		body mix					
	19:00	Shape Hit		functional fit	LEWIS L.D. BODYPUMP			
	19.30		ZUMBA			ZUMBA		
	20:00	LEWIS L.D. BODYBALANCE		Shape / rpm				
	20:15				RPM			
20.30		RPM						
FITNESS & CARDIORUIMTE boven	lestijden	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
	9:00		circuit	circuit		circuit	circuit	
	9.30			seniorenfitt groep sluit 9.30 aan				
	10:00							family fit & fun training <i>optie</i>
	11:15						LVB1	
	12:15						LVB2	
	14:00	circuit				circuit		
	17:30		Jeugdfitness		Jeugdfitness			
	18:45	circuit		1900 combi Circuit/Funct Fit				
	Fitness Begeleidings-tijden	08.30 - 11.30 18.00 - 22.00	08.30 - 11.30 17.30 - 21.30	08.30 - 11.30 18.00 - 22.00	08.30 - 11.30 17.30 - 21.30	08.30 - 11.30 18.00 - 22.00	08.30 - 11.30	09.00 - 12.00
Fitness Openingstijden	08.15 - 22.00	08.15 - 22.00	08.15 - 22.00	08.15 - 22.00	08.15 - 22.00	08.15 - 13.30	09.00 - 13.30	



BUDOLESSEN THEO MEIJER SPORT AMERSFOORT

Theo Meijer Sport

Kosmonaut 8e
3824 WK
Amersfoort

T: 033-4567707

info@
sportinstituuthoogland.nl
sportinstituuthoogland.nl

KIDSOPVANG

maandag 8.45-11.00

woensdag 8.45-11.00

vrijdag 8.45-11.00

柔術道

ZAAL 1

ZAAL 2

JUDO op locatie

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
10:30 - 11:30						JUDO 9 t/m 12 jr
11:30 - 12:30						JUDO 5 t/m 6 jr
14:30 - 15:30			JUDO 6 t/m 7 jr			
15:30 - 16:30			JUDO 8 t/m 10 jr			
15:45 - 16:45	JUDO 6 t/m 8 jr	JUDO 6 t/m 8 jr		JUDO 6 t/m 9 jr	JUDO 6 t/m 8 jr	
16:30 - 17:30			JUDO 10 t/m 12 jr			
16:45 - 17:45	JUDO 9 t/m 12 jr	JUDO 6 t/m 8 jr		JUDO 10 t/m 12 jr	JUDO 11 t/m 14 jr	
17:30 - 18:30			JUDO 12 t/m 16 jr			
17:45 - 18:45					KICKBOXEN -10 jr	
17:45 - 19:00		JUDO 9 t/m 12 jr		JUDO 13 t/m 15 jr		
18:30 - 19:45						
19:00 - 20:15		JUDO 11 t/m 14 jr				
18:45 - 19:45					KICKBOXEN -14 jr	
19:30 - 20:45				AIKIDO		
19:45 - 20:45					KICKBOXEN -16 jr	
20:00 - 21:15	KARATE 15+					
20:15 - 21:45		AIKIDO Senior				
20:45 - 22:00				JUDO WED Senior	KICKBOXEN volwassen	

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
08:45 - 09:30						TUIMELEN 4 tot 6 jr
09:30 - 10:30						JUDO 6 t/m 8 jr
13:30 - 14:15			TUIMELEN 4 tot 6 jr			
14:15 - 15:15			JUDO 6 t/m 7 jr			
15:15 - 16:15			JUDO 6 t/m 8 jr			
15:45 - 16:45	KARATE 6 t/m 8 jr	KICKBOXEN -10 jr		JUDO 9 t/m 12 jr		KARATE 6 t/m 8 jr
16:15 - 17:15			JUDO 9 t/m 12 jr			
16:45 - 17:45	KARATE 9 t/m 11 jr	KICKBOXEN -14 jr		JUDO 6 t/m 7 jr		KARATE 9 t/m 11 jr
17:30 - 18:30			JIU-JITSU -14 jr			
17:45 - 18:45	KARATE 11 t/m 13 jr			JUDO 6 t/m 8 jr		KARATE 11 t/m 13 jr
18:00 - 19:00		AIKIDO -14 jr				
18:30 - 19:45			JIU-JITSU 14+			
18:45 - 19:45					KARATE wedstrijdtraining	
19:00 - 20:00	KARATE 13 t/m 15 jr					
20:00 - 21:00					KARATE volwassenen	
20:00 - 21:15						
20:15 - 21:30		KICKBOXEN 16+				
21:00 - 22:15				KICKBOXEN 16+		

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
09:15 - 10:00						TUIMELEN 4 tot 6 jr
10:00 - 11:00						JUDO 8+
14:30 - 15:30			TUIMELEN 4 tot 6 jr			
15:30 - 16:30			JUDO 8+			
15:45 - 16:30		TUIMELEN 4 tot 8 jr				
16:30 - 17:30		JUDO 8+	JUDO 8+			
17:30 - 18:30		JUDO tot 8jr				
18:30 - 19:30		JUDO 10+				
Sportzalen		Sportthal de Brink	Sportthal de Bron			Gymzaal de Laak

Sportthal de Brink:
Wazeperberg 6,
Amersfoort (Vathorst)

Sportthal de Bron:
Oceaan 14
Amersfoort (Vathorst)

Gymzaal de Laak:
Zwartsluiskade 2,
Amersfoort (Vathorst)