

# LESROOSTER MARTIAL ARTS



## JEUGD T/M 14 JAAR

KARATE jeugd		Dojo
Maandag	16:00u - 17:00u	5-8 jaar en ouders
Maandag	17:00u - 18:00u	9-14 jaar (vol)
Maandag	17:00u - 18:00u	wedstrijdselectie kata
Maandag	18:00u - 19:00u	wedstrijdselectie kata
Dinsdag	16:00u - 17:00u	5-8 jaar en ouders
Dinsdag	17:00u - 18:00u	9-14 jaar
Dinsdag	18:00u - 19:00u	6-14 jaar, kumite
Woensdag	15:00u - 16:00u	5-8 jaar en ouders
Woensdag	16:00u - 17:00u	9-14 jaar en ouders
Woensdag	17:00u - 18:00u	5-14 jr, oranje en hoger
Donderdag	16:00u - 17:00u	5-8 jaar en ouders
Donderdag	17:00u - 18:00u	9-14 jaar
Vrijdag	16:00u - 17:00u	5-14 jaar en ouders
Vrijdag	17:00u - 18:00u	7-14 jr, geel en hoger
Vrijdag	18:00u - 19:00u	6-14 jaar, kumite
Zaterdag	09:30u - 11:30u	wedstrijdselectie kata
Zaterdag	11:30u - 13:00u	wedstrijdselectie kumite

MMA jeugd		Dojo
Maandag	19:00u - 20:00u	Grappling, 12+

JUDO jeugd		Dojo
Maandag	16:00u - 17:00u	4-8 jaar
Maandag	17:00u - 18:00u	9-14 jaar
Woensdag	15:00u - 16:00u	4-8 jaar
Woensdag	16:00u - 17:00u	9-14 jaar
Donderdag	17:00u - 18:00u	5-14 jaar

THAIBOKSEN jeugd		Dojo
Maandag	18:00u - 19:00u	8-14 jaar
Dinsdag	18:00u - 19:00u	8-14 jaar
Donderdag	18:00u - 19:00u	6-10 jaar   11-14 jaar
Vrijdag	18:00u - 19:00u	6-10 jaar   11-14 jaar
Zaterdag	11:30u - 13:00u	wedstrijdtraining

AIKIDO jeugd		Dojo
Vrijdag	19:00u - 20:00u	6-14 jaar

KOBUDO jeugd		Dojo
Woensdag	18:30u - 19:45u	12 jaar en ouder

Afdelingen karate, jeugd en volwassenen	
<b>KARATE, locatie Waalre</b>	
<b>Sporthal 't Pracht, Pracht 3</b>	
Dinsdag	18:00u - 19:00u jeugd 5-14 jaar en ouders
<b>KARATE, locatie Bergeijk</b>	
<b>Gymzaal bij BS de Zonnestein, Tijnstraat (t.o. nr 10)</b>	
Vrijdag	18:00u - 19:00u 5-12 jaar
Vrijdag	19:00u - 20:15u 13+ en volwassenen

## VOLWASSENEN EN JEUGD 15+

KARATE 15+		Dojo
Maandag	19:00u - 20:15u	beginners en gevorderden
Dinsdag	19:00u - 20:15u	beginners en gevorderden
Woensdag	09:30u - 10:45u	beginners en gevorderden
Woensdag	19:45u - 21:15u	beginners en kata/kumite
Donderdag	19:00u - 20:15u	kumite alle niveaus
Donderdag	20:15u - 21:30u	bruin en hoger examentraining
Vrijdag	20:00u - 21:15u	beginners en gevorderden
Zaterdag	09:30u - 11:30u	wedstrijdselectie kata
Zaterdag	11:30u - 13:00u	wedstrijdselectie kumite

THAIBOKSEN 15+		Dojo
Maandag	20:15u - 21:30u	beginners en gevorderden
Dinsdag	20:15u - 21:30u	beginners en gevorderden
Donderdag	19:00u - 20:15u	beginners en gevorderden
Zaterdag	11:30u - 12:45u	beginners en gevorderden

MMA 15+		Dojo
Maandag	19:00u - 20:00u	Grappling (grondwerk)
Woensdag	18:30u - 19:30u	Grappling (grondwerk)
Vrijdag	19:00u - 20:15u	

BOKSEN 15+		Dojo
Woensdag	18:30u - 19:45u	
Vrijdag	20:15u - 21:30u	

KOBUDO 15+		Dojo
Woensdag	18:30u - 19:45u	

AIKIDO 15+		Dojo
Maandag	20:15u - 21:30u	beginners tot 3 <sup>e</sup> kyu
Dinsdag	19:00u - 20:15u	vanaf 3 <sup>e</sup> kyu
Donderdag	20:15u - 21:30u	
Zaterdag	09:00u - 10:00u	

KRAV MAGA 18+		Dojo
Vrijdag	20:00u - 21:15u	

KARATE, locatie Geldrop	
<b>Gymzaal de Braak, St. Josefplein 3</b>	
Vrijdag	17:00u - 18:00u 5-8 jaar en ouders
Vrijdag	18:00u - 19:00u 9-14 jaar
Vrijdag	19:00u - 20:15u 15+ en volwassenen

Versie 27-2-2019