

LESROOSTER MARTIAL ARTS

Bij jeugdbabbonementen voor 1x per week geldt één vaste trainingsdag en -tijd; wisselen niet toegestaan.

KARATE 5+ & volwassenen		
Maandag	16:00u - 17:00u	5-8 jaar
Maandag	17:00u - 18:00u	9-12 jaar
Maandag	18:00u - 19:00u	13-17 jaar
Maandag	19:00u - 20:30u	beginners/gevorderden 18+
Dinsdag	16:00u - 17:00u	5-8 jaar
Dinsdag	17:00u - 18:00u	9-12 jaar
Woensdag	15:00u - 16:00u	5-8 jaar
Woensdag	16:00u - 17:00u	9-12 jaar
Woensdag	17:00u - 18:00u	13-17 jaar
Woensdag	17:00u - 18:00u	kata selectie N
Woensdag	18:00u - 19:00u	kata selectie C
Woensdag	19:30u - 21:00u	volwassenen 18+
Donderdag	16:00u - 17:00u	5-8 jaar
Donderdag	17:00u - 18:00u	9-12 jaar
Donderdag	18:00u - 19:00u	6-12 jaar, kumite
Donderdag	19:00u - 20:30u	examentr. blauw & hoger
Donderdag	20:30u - 21:30u	zwarte band (vrije training)
Vrijdag	16:00u - 17:00u	5-8 jaar
Vrijdag	17:00u - 18:00u	9-12 jaar VOL
Vrijdag	18:00u - 19:00u	6-12 jaar, kumite
Vrijdag	18:00u - 19:00u	13-17 jaar, kumite
Zaterdag	09:30u - 11:30u	selectie kata
Zaterdag	11:00u - 13:00u	selectie kumite
Zaterdag	11:00u - 13:00u	volw. 18+, kumite

KARATE locatie WAALRE		
Sporthal 't Pracht, Pracht 3		
Dinsdag	18:00u - 19:00u	9-14 jaar & ouders
KARATE locatie GELDROP		
Gymzaal De Braak, St. Joseplein 3		
Vrijdag	18:00u - 19:00u	5-12 jaar
Vrijdag	19:00u - 20:15u	13+ & volwassenen

NUNCHAKU-DO 8+ & volwassenen		
Vrijdag	19:00u - 20:15u	8+ & volwassenen

BOKSZAKTRAINING 14+ & volwassenen		
Maandag	19:00u - 20:00u	dames & heren
Donderdag	19:00u - 20:00u	dames & heren
Vrijdag	10:00u - 11:00u	alleen dames

TAI CHI		
Dinsdag	19:00u - 20:00u	
Donderdag	10:00u - 11:00u	

BOKSEN 14+ & volwassenen		
Woensdag	20:15u - 21:30u	14+ & volwassenen

KOBUDO 12+ & volwassenen		
Woensdag	18:30u - 19:30u	12+ & volwassenen

Openingstijden

Ma t/m vrij 8:30u – 22:00u
Za & zo 9:00u – 14:00u



Bij 2x of meer mag jeugd meerdere trainingsdagen en -tijden opgeven voor de presentielijsten.

JUDO jeugd 3+ & volwassenen		
Maandag	16:00u - 17:00u	4-7 jaar
Maandag	17:00u - 18:00u	8-13 jaar
Maandag	20:15u - 21:30u	14+ & volwassenen
Woensdag	14:00u - 15:00u	4-6 jaar
Woensdag	15:00u - 16:00u	7-10 jaar
Woensdag	16:00u - 17:00u	11-15 jaar
Vrijdag	15:00u - 16:00u	3-5 jaar
Vrijdag	16:00u - 17:00u	6-11 jaar

KICKBOKSEN 5+ & volwassenen		
Maandag	16:00u - 17:00u	5-7 jaar
Maandag	17:00u - 18:00u	8-13 jaar
Maandag	20:15u - 21:30u	14+ & volwassenen
Dinsdag	16:00u - 17:00u	5-7 jaar
Dinsdag	17:00u - 18:00u	8-11 jaar
Dinsdag	18:00u - 19:00u	12-16 jaar
Dinsdag	19:30u - 20:45u	17+ & volwassenen
Woensdag	11:00u - 12:00u	14+ & volwassenen
Woensdag	16:00u - 17:00u	5-7 jaar
Woensdag	17:00u - 18:00u	8-13 jaar
Woensdag	19:00u - 20:15u	14+ & volwassenen
Donderdag	16:00u - 17:00u	5-7 jaar
Donderdag	17:00u - 18:00u	8-11 jaar
Donderdag	18:00u - 19:00u	12-16 jaar
Donderdag	20:15u - 21:30u	17+ & volwassenen
Vrijdag	16:00u - 17:00u	5-7 jaar
Vrijdag	17:00u - 18:00u	8-11 jaar VOL
Vrijdag	18:00u - 19:00u	12-16 jaar
Vrijdag	19:30u - 20:45u	17+ & volwassenen
Zaterdag	11:30u - 12:45u	14+ & volwassenen

MMA 15+ & volwassenen		
Maandag	19:00u - 20:15u	15+ & volw. (grappling)
Donderdag	19:00u - 20:15u	15+ & volw. (grappling)

AIKIDO 10+ & volwassenen		
Dinsdag	19:00u - 20:15u	14+ & volw. 3e kyu en hoger
Donderdag	20:15u - 21:30u	14+ & volw. begin. & gevord.
Zaterdag	09:00u - 10:15u	14+ & volw. begin. & gevord.
Zaterdag	10:30u - 11:45u	14+ & volw. begin. & gevord.

VITale Ontspannende Krijgskunst & valpreventie		
Woensdag	12:30u - 13:30u	meer info: vitok.nl

KENPOJUTSU 7+ & volwassenen		
Dinsdag	20:00u - 21:30u	14+ & volwassenen
Zaterdag	09:00u - 10:00u	7+ & volwassenen