

LESROOSTER MARTIAL ARTS



Openingstijden

Ma t/m vrij 8:30u – 22:00u*
*(12:30-15:30u onbemand geopend)

Za & zo 9:00u – 14:00u

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	8-13 jaar, oranje en hoger
Woensdag	17:00u - 18:00u	13-17 jaar
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

KARATE locatie WAALRE

Sporthal 't Pracht, Pracht 3

Dinsdag 18:00u - 19:00u 9-14 jaar & ouders

KARATE locatie GELDROP

Gymzaal De Braak, St. Jozefplein 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

MMA 15+ & volwassenen

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

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

BOKSEN 14+ & volwassenen

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

TAI CHI

Dinsdag 19:00u - 20:00u

Donderdag 10:00u - 11:00u

BOKSZAKTRAINING 14+ & volwassenen

Maandag 19:00u - 20:00u dames & heren

Donderdag 19:00u - 20:00u dames & heren

Vrijdag 10:00u - 11:00u alleen dames

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
Dinsdag	16:00u - 17:00u	4-11 jaar
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	16:00u - 17:00u	5-11 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	10-16 jaar, sparren
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

KENPOJUTSU 7+ & volwassenen

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

VITale Ontspannende Krijgskunst & valpreventie

Woensdag	11:00u - 12:00u	beginners
Woensdag	12:30u - 13:30u	gevorderden

meer info: vitok.nl

AIKIDO 10+ & volwassenen

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

KOBUDO 12+ & volwassenen

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