



**NEW SPORT CHALLENGE**  
All about motivation

# ROOSTER 2023

## MAANDAG

17:00 - 18:00 uur **Jeugd boksen**  
*7 t/m 13 jaar*

18:00 - 19:00 uur **Boks training**  
*Recreanten 14+*

19:00 - 20:00 uur **Boks training**  
*Recreanten 14+*

20:00 - 21:00 uur **Bokszak training**  
*Recreanten 14+*

## DINSDAG

18:00 - 19:00 uur **Techniek training**  
*(No Sparring) 14+*

19:00 - 20:00 uur **Bokszak training**  
*Recreanten 14+*

20:00 - 21:00 uur **Boks training**  
*Recreanten 14+*

## WOENSDAG

09:00 - 10:00 uur **Circuit training**  
*Recreanten 14+*

17:00 - 18:00 uur **Jeugd boksen**  
*7 t/m 13 jaar*

18:00 - 19:00 uur **Boks training**  
*Recreanten 14+*

19:00 - 20:00 uur **Boks training**  
*Recreanten 14+*

## DONDERDAG

19:00 - 20:00 uur **Boks training**  
**Ladies Only**

## VRIJDAG

09:00 - 10:00 uur **Bokszak training**  
*Recreanten 14+*

17:00 - 18:00 uur **Jeugd boksen**  
*7 t/m 13 jaar*

18:00 - 19:00 uur **Boks training**  
*Recreanten 14+*

19:00 - 20:00 uur **Boks training**  
*Gevorderden 14+*  
*1,5 uur trainen*

## ZATERDAG

## ZONDAG

09:00 - 10:00 uur **Boks training**  
*Recreanten 14+ Outdoor*

10:00 - 11:00 uur **Boks training**  
*Old Soldiers 30+*

**NEW SPORT CHALLENGE**

All about motivation