

LESROOSTER BOKSSCHOOL VERBON MET INGANG VAN 1 SEPTEMBER 2019

Groep	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
Ouder/kind boksen						12:00 – 13:00
Dames/heren stootzak- en conditie		11:00 – 12:00		11:00 – 12:00		
Bokstraining gevorderden (voor diegenen die in de avond werkzaam zijn)		12:30 – 14:00		12:30 – 14:00		
Jeugd 11 t/m 14 jaar		16:00 – 17:00		16:00 – 17:00		
Bokstraining beginners	17:00 – 18:30		17:00 – 18:30			
	18:30 – 20:00		18:30 – 20:00			
	20:00 – 21:30		20:00 – 21:30	20:00 – 21:30		
Bokstraining gevorderden	17:00 – 18:30		17:00 – 18:30			10:00 – 11:30
	18:30 – 20:00		18:30 – 20:00			
	20:00 – 21:30		20:00 – 21:30			
Bokstraining wedstrijdboxers	18:30 – 20:00		18:30 – 20:00			09:00 – 10:00

Beginners, gevorderden en wedstrijdboxers worden in afzonderlijke groepen getraind, door gediplomeerde trainers.

Iedere sporter wordt op deze manier laagdrempelig op eigen niveau getraind!