

# ZOMERROOSTER

## Zaterdag 13 juli 2024

09:00u - 10:00u

Vakantie Work-Out!

## Zondag 14 juli 2024

09:30u - 10:30u

Open Gym (Functioneel Trainen)

## Maandag 15 juli 2024

18:15u - 19:15u

Boksen Jeugd Gemengd (alle leeftijden)

19:30u - 20:30u

HiiT/Core Stability Training

## Dinsdag 16 juli 2024

19:30u - 20:30u

Boksen Techniek

20:30u - 21:30u

Bokszaktraining

## Woensdag 17 juli 2024

08:00u - 09:00u

Open Gym

19:30u - 20:30u

HiiT/Core Stability Training

20:30u - 21:30u

Boksen Techniek

## Donderdag 18 juli 2024

Geen lessen

## Vrijdag 19 juli 2024

08:00u - 09:00u

Open Gym

09:00u - 10:00u

55+ Workout

## Zaterdag 20 juli 2024

09:00u - 10:00u

Vakantie Work-Out!

## Zondag 21 juli 2024

09:30u - 10:30u

Open Gym (Functioneel Trainen)



Dok tijdens de zomervakantie kun je blijven sporten bij ZB&G. Van zaterdag 13 juli t/m zondag 28 juli hanteren wij een aangepast zomerrooster.



ZUID-BEIJERLAND  
BOXING & GYM

## Maandag 22 juli 2024

18:15u - 19:15u

Boksen Jeugd Gemengd (alle leeftijden)

19:30u - 20:30u

HiiT/Core Stability Training

## Dinsdag 23 juli 2024

19:30u - 20:30u

Boksen Techniek

20:30u - 21:30u

Bokszaktraining

## Woensdag 24 juli 2024

08:00u - 09:00u

Open Gym

19:30u - 20:30u

HiiT/Core Stability Training

20:30u - 21:30u

Boksen Techniek

## Donderdag 25 juli 2024

Geen lessen

## Vrijdag 26 juli 2024

08:00u - 09:00u

Open Gym

09:00u - 10:00u

55+ Workout

## Zaterdag 27 juli 2024

09:00u - 10:00u

Vakantie Work-Out!

## Zondag 28 juli 2024

09:30u - 10:30u

Functioneel Trainen Training

Let op, een les vindt enkel doorgang bij een minimale deelname van 4 personen.