



Fitnesscentrum "De Meer"

Meerstraat 98 1941 JD Beverwijk

Fax: 0251 - 217890

Tel: 0251 - 210500

Bankrek: Rabobank 308083687

info@fitnesscentrumdemeer.nl

www.fitnesscentrumdemeer.nl



Lesrooster per 1 September 2008

Dagen

tijden

Wat te doen

Maandag

- 17.30 uur Kickboksen jeugd (11-15 jaar)
- 18.30 uur Kickboksen beginners / gevorderd
- 19.30 uur Kickboksen (wedstrijd)
- 20.30 uur Boksaktraining (techniek)

Dinsdag

- 17.30 uur Kickboksen Kids (7-11 jaar)
- 18.30 uur kickboksen gevorderd
- 20.00 uur Boksaktraining

Woensdag

- 18.30 uur Kickboksen beginners / gevorderd
- 19.30 uur Kickboksen (wedstrijd)
- 20.30 uur Boksaktraining (techniek)

Donderdag

- 17.30 uur Muay Thai (specifieke-boksaktraining) (11-15 jaar)
- 19.30 uur Bokstraining
- 20,30 uur Boksaktraining

Vrijdag

- 19.00 uur Kickboksen gevorderd / wedstrijd

Zaterdag

- 10.15 uur Kickboksen kids (7-11 jaar)
- 11.00 uur Boksaktraining

Onze trainingsruimte is voorzien van een professionele RING en airconditioning.