

# Lestijden Petres Gym

## Maandag

09:00-11.00 Vrij trainen

09:30-10:30 Bokszak powerworkout

16:30-17:30 Zelfverdediging (Judo / Jiujitsu) jeugd (8-14 jaar)

18:30-19:45 Kickboksen gemengd

20:00-21:00 Bokszak powerworkout

20:30-21:45 MMA

## Dinsdag

17:15-18:15 Kickboksen jeugd (8-14 jaar)

18:30-19:45 Kickboksen (gemengd)

20:00-21:00 Bokszak powerworkout

## Woensdag

09:00-11.00 Vrij trainen

09:30-10:30 Bokszak powerworkout

18:45-20:00 Strength and conditioning + Bokszak powerworkout

20:15-21:15 Pads training (gemengd)

20:00-21:30 MMA (Dojo Seishin, Aletta Jacobslaan 7, 1442 AG te Purmerend)

**ALLEEN VOOR LEDEN PETRES GYM**

## Donderdag

17:15-18:15 Kickboksen jeugd (8-14 jaar)

18:30-19:30 Bokszak powerworkout

19:45-21:00 Kickboksen (gemengd)

## Vrijdag

09:00-11.00 Vrij trainen

09:30-10:30 Bokszak powerworkout

18:45-20:15 Bokszak powerworkout (extra conditie training)

## Zaterdag

10:00-11:15 Strength and conditioning +

**Bokszak powerworkout**

## Zondag

11:00-12:00 Spar Training (gemengd)