

Roosters Training Unit

Training Unit KRL1 – Reusel

Maandag

Gym: 7:00 – 22:00

9:15 – 10:15 Heavy Bag

Dinsdag

Gym: 7:00 – 22:00

17:00 – 18:00 Thaiboksen Jeugd

18:30 – 19:30 TU CrossTraining

19:30 – 20:30 Thaiboksen

20:30 – 21:30 TU CrossTraining

Woensdag

Gym: 7:00 – 22:00

9:00 – 10:00 TU CrossTraining

18:15 – 19:15 Thaiboksen Jeugd

19:30 – 20:30 Heavy Bag

20:30 – 21:30 Thaiboksen

Donderdag

Gym: 7:00 – 22:00

18:15 – 19:15 Thaiboksen jeugd

19:30 – 20:30 Thaiboksen Dames

19:30 – 20:30 Padstraining / vrij sparren

Vrijdag

Gym: 7:00 – 21:00

Zaterdag

Gym: 8:00 – 14:00

11:00 – 12:00 Thaiboksen

Zondag

Gym: 8:00 – 12:00

Crossfit KRL1

Maandag

6:30 – 7:30 CF ONRAMP 1.0

7:30 – 8:30 CF WOD

18:00 – 19:00 CF ONRAMP

19:00 – 20:00 CF WOD

20:00 – 21:00 CF WOD

*ONRAMP (6)start elke even- week

*3 lessen per week. De 1.0 start in de ochtend en 2.0 in de avond.

Dinsdag

6:30 – 7:30 CF WOD

7:30 – 8:30 CF WOD

18:00 – 19:00 CF WOD

19:00 – 20:00 CF WOD

20:00 – 21:00 CF ONRAMP INHAAL

Woensdag

6:30 – 7:30 CF ONRAMP 1.0

7:30 – 8:30 CF WOD

18:00 – 19:00 CF ONRAMP 2.0

19:00 – 20:00 CF WOD

20:00 – 21:00 CF WOD

Donderdag

6:30 – 7:30 CF WOD

7:30 – 8:30 CF WOD

18:00 – 19:00 CF WOD

19:00 – 20:00 CF WOD

Vrijdag

6:30 – 7:30 CF ONRAMP 1.0

7:30 – 8:30 CF WOD

9:00 – 10:00 CF WOD

18:00 – 19:00 CF ONRAMP 2.0

19:00 – 20:00 CF WOD

Zaterdag

9:00 – 10:00 CF WOD

10:00 – 11:00 CF WOD

Training Unit Egyptische Poort – Bladel

Maandag

07:45 – 08:45 Pilates

9:00 – 10:00 Pilates

18:15 – 19:15 Thaiboksen Jeugd

19:30 – 20:00 Core

20:00 – 21:00 Heavy Bag

Dinsdag

7:45 – 08:45 Yin Yoga

9:00 – 10:00 Pilates

18:45 – 19:45 Hatha Yoga

20:00 – 21:00 Barre training

Woensdag

6:30 – 7:30 TU CrossTraining

9:00 -10:00 Pilates

18:30 – 19:00 TU CrossTraining

19:00 – 19:30 TU CrossTraining

19:30 – 20:00 Core

19:00 – 20:00 Survival Jeugd

20:00 – 21:00 Survival Volwassen

Donderdag

7:45 – 08:45 Yin Yoga

9:00 – 10:00 Power Yoga

18:15 – 19:15 Pilates

19:30 – 20:30 Yin Yoga

20:45 – 21:45 TU CrossTraining

Vrijdag

6:30 – 7:30 TU CrossTraining

9:00 – 10:00 TU CrossTraining

18:00 – 19:00 Thaiboksen Jeugd

19:00 – 20:00 TU CrossTraining

20:00 – 21:00 Heavy bag

Zaterdag

8:00 – 9:00 TU CrossTraining

9:00 – 10:00 TU CrossTraining

10:00 – 11:00 Trailrunning

10:00 – 11:00 Survival Jeugd

Zondag

08:30 – 09:30 Feel Good Yoga

10:00 – 11:15 Bootcamp