

Trainingschema Budo Sport Rekem - Neerharen 2018 - 2019							
	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
09:00							
09:30							vrije trainingen 15> jaar (zelfstandig trainen)
10:00		PT Personal			PT Personal	Jeugd Jiu-jitsu	
10:30		Training op afspr			Training op afspr	Tuimel judo	
11:00						Training Self Defence	
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00				Peutermoves			
16:30				15.45 - 16.30			
17:00				Kleutermoves			
17:30				16.30 - 17.15			
18:00	PT Personal	BBB Intensive	tuimeljudo		Just Boxing		
18:30	Training op						
19:00	BJJ kids/jeugd	EuroFit Aerobics	judo jeugd	Combat Fit jeugd			
19:30							
20:00	BJJ volwassenen	Pilatess	judo senioren	Combat Fit volwassenen			
20:30							
21:00		Pilatess	jiu-jitsu senioren				
21:30							
22:00							

BJJ jeugd	8 - 14 jaar	tuimeljudo	4 - 6 jaar	jiu-jitsu jeugd	8 - 14 jaar
BJJ beginners	15> jaar	judojeugd	7 - 15 jaar	Auti judo	6 - 13 jaar
BJJ gevorderden	15> jaar	judosenioren	16> jaar	Self Defence	18> jaar

Shotokan karate zal doorgaan indien vooraf voldoende inschrijvingen zijn

