



**VECHTSPOORT
VOOR IEDEREEN
KICKBOKSEN - MMA
BOKSEN - BJJ**



TABONON OOST - TABONON WEST - TABONON RAALTE

GROEPSTRAININGEN

ZWOLLE TABONON WEST

MAANDAG

17.00-18.00 Kickboksen ouder & kind (vanaf 5 jaar)

18.00-19.00 Kickboksen ladies only

19.00-20.00 Kickboksen beginners

19.00-20.30 Worstelen

20.30-22.00 MMA voor iedereen

DINSDAG

17.00-18.00 Kickboksen jeugd 5-16 jaar

18.30-19.30 Krachttraining voor iedereen

18.30-19.30 Kickboksen beginners

19.30-20.30 Kickboksen gevorderden / wedstrijdgroep

WOENSDAG

16.30-17.30 Kickboksen jeugd 5-11 jaar

17.30-18.30 Kickboksen jeugd 12-16 jaar

18.30-19.30 Pads-* & zaktraining voor iedereen (Kickboksen)

DONDERDAG

19.00-20.00 Pads-* & zaktraining voor iedereen (Kickboksen)

20.00-21.00 Kickboksen beginners & 40+

20.30-22.00 Grappling / MMA voor iedereen

VRIJDAG

09.30-10.30 Pads-* & zaktraining voor iedereen (Kickboksen)

10.30-11.30 Bokscoaching (16+)

ZATERDAG

09.00-10.00 Grappling Warrior Kids 6-12 jaar

10.00-11.00 Pads-* & zaktraining voor iedereen (Kickboksen)

11.00-12.00 Grappling Fundamentals & Drill training

12.00-13.30 Open mat MMA / Grappling voor iedereen

* No Contact