



SPORTCLUB

Sneek

Lesrooster

| | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag |
|---|---|---|---|---|---|--|
| Taiji | 10.00 – 11.00 18+ jaar | 20.00 – 21.00 18+ jaar | | 10.00 – 11.00 18+ jaar 13.30 – 14.15 55+ jaar | | |
| Taiji Masterclass <i>Besloten groep voor gevorderden</i> | | | 9.00 – 12.00 18+ jaar | | | |
| Meditatie | 15.00 – 15.30 55+ jaar | 19.30 – 20.00 18+ jaar | | | | |
| Small Group Training | 9.00 – 10.00 16+ jaar 14.30 – 15.00 55+ jaar | 9.00 – 10.00 16+ jaar | | 9.00 – 10.00 16+ jaar 14.15 – 14.45 55+ jaar | | |
| Women Workout <i>Besloten groep voor vrouwen</i> | | 10.00 - 11.00 18+ jaar | | | | |
| Small group training Politie <i>Besloten groep (info@sportclubfenf.nl) voor meer informatie)</i> | 15.30 – 16.30 | | | | | |
| Martial Warriors <i>Besloten groep voor mensen met een lichamelijke en/of geestelijke beperking</i> | | | | | 15.00 - 16.00 13+ jaar | |
| Boksen | 19.30 – 21.00 13+ jaar | | | 19.30 – 21.00 13+ jaar | | |
| Kickboksen | | 16.30 – 17.30 8-17 jaar 18.30 – 19.30 18+ jaar | | 16.30 – 17.30 8-17 jaar 18.30 – 19.30 18+ jaar | | |
| Karate | 18.30 – 19.30 40+ jaar | | 15.00 – 16.00 6-12 jaar 16.00 - 17.00 13-17 jaar 18.30 – 19.30 40+ jaar 19.30 - 21.00 18+ jaar | 15.00 – 16.00 4-7 jaar | | 9.30 – 10.30 6-12 jaar 10.30 – 12.00 13+ jaar |
| Fighting Training <i>Besloten training voor leden van boksen, kickboksen en karate</i> | | | | | 16.30 – 17.30 6-17 jaar 20.00 – 21.00 18+ jaar | |



SPORTCLUB

Lesrooster

Leeuwarden

| | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag |
|--------|--------------------------|---------|----------|-----------|---------|----------|
| Karate | 18.00 – 19.00 6+ jaar | | | | | |

Bolsward

| | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag |
|--------|--------------------------|---------|----------|-----------|---------|----------|
| Karate | 18.00 – 19.00 6+ jaar | | | | | |

Heerenveen

| | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag |
|--------|----------------------------|---------|----------|-----------|---------|----------|
| Karate | 17.00 – 18.00 6-12 jaar | | | | | |
| | 18.00 – 19.00 13+ jaar | | | | | |

Gorredijk

| | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag |
|--------|---------|----------------------------|----------|-----------|---------|----------|
| Karate | | 17.00 – 18.00 6-12 jaar | | | | |
| | | 18.00 – 19.00 13+ jaar | | | | |



SPORTCLUB

Lesrooster

Balk

| | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag |
|---------------|---------------------------|---------|----------|-----------|---------|----------|
| Karate | 18.00 – 19.00 6+ jaar | | | | | |
| Taiji | 19.30 – 20.30 18+ jaar | | | | | |

Wolvega

| | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag |
|---------------|---------|---------|----------|--------------------------|---------|----------|
| Karate | | | | 17.30 – 18.30 6+ jaar | | |

Franeker

| | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag |
|---------------|---------|---------|----------|--------------------------|---------|----------|
| Karate | | | | 18.00 – 19.00 6+ jaar | | |

Groningen

| | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag |
|---------------|---------|---------|----------|---|---------|----------|
| Karate | | | | 17.30 – 18.30 6-12 jaar 18.30 – 19.30 13+ jaar | | |