

## Lesrooster seizoen 2023-2024

DAG	LOCATIE	TIJD	SPORT	GROEP	TRAINER
maandag	Pasteurstraat	09:00 - 17:30			
		18:00 - 19:00	Judo	Basistraining -12 jaar /Jeugd	Jeroen Blom / Paulo Tukuatele
		19:00 - 20:00	Judo	Techniektraining asp/jun/sen.	Jeroen Blom / Paulo Tukuatele
		20:00 -21:00	Aikido	Jeugd	Olaf Vet / John van Tiggele
	Ijsselmeerstr	19:30 - 20:30	Conditietraining	Senioren	Fred Schouten
dinsdag	Pasteurstraat	09:00 - 19:15			
		19:15 - 20:30	Judo	Wedstrijdtraining asp/jun/sen	Hessel Poortvliet
woensdag	Pasteurstraat	09:15 - 10:15	Damesgym	Extern	
		10:15 - 14:30			
		14:30 - 15:30	Judo	Beginners -6 jaar	Aleida Hagman
		15:30 - 16:30	Judo	Beginners -8 jaar	Aleida Hagman
		16:30 - 17:45	Karate	Beginners	Dannie Emmelkamp
		18:00 - 19:00	Karate	Gevorderden	Dannie Emmelkamp
		19:30 - 21:00	Aikido	Senioren	Andries Kooijman
donderdag	Pasteurstraat	08:00 - 17:30			
		17:30 - 18:30	Judo	Aangepast G-judo	Elly Post
		18:30 - 19:30	Karate	Wedstrijdtraining	Dannie Emmelkamp
vrijdag	Pasteurstraat	09:00 - 16:45			
		16:45 - 19:00	Karate	Wedstrijdtraining	Dannie Emmelkamp
zaterdag	Pasteurstraat				
zondag	Pasteurstraat	10:00 - 11:30	Aikido	Extra training	Andries Kooijman