



# LESROOSTER LEUSDEN VOLWASSENEN vanaf 30 augustus 2021

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
09.00 BODYPUMP 1	09.00 RPM S	09.00 SPRINT S	09.00 BODYPUMP 1	09.00 RPM S	09.00 RPM S
09.00 PILATES 2	10.00 SHAPE 1	09.45 SPININ/RPM S	09.00 PILATES 2	08.45 YOGA 2	09.00 BODYCOMBAT 1
10.00 BODYBALANCE 1	10.00 CORE by Luke 2	09.00 SHAPE-STEP 2	10.15 SHAPE 1	09.00 ZUMBA 1	09.00 Grap-dril-spar B2
10.00 BOKS & KICKFIT B		09.00 GRIT BARBELL 1		10.00 BOKS & KICKFIT B	11.30 TAEKWONDO B1 TTE (Selectie)
		09.00 BOKS & KICKFIT B		10.00 BODYBALANCE 1	
		09.30 CORE - CX 1		10.00 GRIT BARBELL 2	
		10.15 BODYPUMP 1		10.30 CORE - CX 2	
		10.00 FUNXTION O		10.00 FUNXTION O	10.00 FUNXTION O

AVOND	AVOND	AVOND	AVOND	AVOND	ZONDAG
18.15 BOKS & KICKFIT(45) B	18.30 KARATE B	18.00 BOKS & KICKFIT B	18.30 JUDO WED B1		09.00 RPM S
19.00 BODYPUMP 1	18.30 TAEKWONDO B1	19.00 BODYPUMP 1	18.30 GRIT BARBELL 2	19.00 BODYPUMP 1	10.15 SPININ/RPM S
19.00 KICKBOKSEN (B) B	18.30 GRIT BARBELL 1	19.00 TAEKWONDO B1	19.00 BODYJAM 1	19.00 KARATE B2	08.45 YOGA 2
19.00 BARRE 2	19.00 CORE - CX 1	19.00 KICKBOKSEN B	19.00 GRIT CARDIO 2	19.00 TAEKWONDO B1	10.00 BODYBALANCE 2
19.15 JIU-JITSU B2	19.00 BODYCOMBAT 2	19.00 BODYBALANCE 2	19.00 BJJ (beg) B2		10.00 BOKS & KICKFIT B
19.30 JUDO B1	19.00 BJJ (beg) B2	20.00 SH'BAM 1	19.15 JIU-JITSU B	19.00 KICKBOKS wedstr B	
20.00 BODYATTACK 2	19.45 SHAPE-STEP 1	20.00 KICKBOKS wedstr B	19.30 CORE - CX 2	20.15 BOKS & KICKFIT B	09.00 Grap-dril-spar B
20.15 BOKS & KICKFIT B	20.00 ZUMBA 2	20.00 Grappling - NOGI B2	20.00 BJJ (gev) B2		09.00 FUNXTION O
20.15 Grappling - NOGI B2	20.00 BJJ (gev) B2	20.15 AIKIDO B1	20.15 Bu-Jitsu do B		10.00 FUNXTION O
	21.00 BODYBALANCE 2		20.15 PILATES 2		
			20.15 JUDO recreatie B1		
			20.15 SHAPE-STEP 1		
18.30 RPM S	18.00 RPM S		19.00 SPRINT S		
19.45 RPM S	19.45 RPM S	19.45 RPM S	19.45 RPM S		
20.00 FUNXTION O		20.00 FUNXTION O			

## VERDERE AFSPRAKEN

GROEPSLES AANMELDEN VIA DE APP IS VERPLICHT!

Tot 1 oktober kijken we of alle groepslessen nog populair genoeg zijn. Mocht dat veranderd zijn, dan komen er aanpassingen in het groepslesrooster.

Materialen schoonmaken na gebruik - Handdoek verplicht bij training

**B = Boks Studio**    **B1 = Budozaal 1**    **B2 = Budozaal 2**  
**1 = Aerobiczaal boven**    **2 = Aerobiczaal beneden**    **O = Outdoor**

### OPENINGSTIJDEN SPORTSCHOOL

**Maandag t/m Vrijdag** 07.00 - 23.30 uur  
**Zaterdag** 08.00 - 18.00 uur  
**Zondag** 08.00 - 18.00 uur

### OPENINGSTIJDEN FITNESS

Open van 07.00 tot 22.30 uur  
 Open van 08.00 tot 18.00 uur  
 Open van 08.00 tot 18.00 uur

### KINDEROPVANG

**Maandag t/m Vrijdag** 08.45 - 11.45 uur

### Theo Meijer Sport - Leusden

Plantageweg 6  
 3833 AZ Leusden  
 T: 033-4946409  
 E: info@thomeijersport.nl



Leden van TMS Leusden zijn ook welkom op onze locatie in Amersfoort

# LESROOSTER LEUSDEN JEUGD vanaf 30 augustus 2021

TUIMELEN - JUDO - KARATE - TAEKWONDO- KICKBOKSEN - STREETDANCE - JUNIORFIT - BJJ

MAANDAG			DINSDAG			WOENSDAG			DONDERDAG			VRIJDAG			ZATERDAG		
15.45	Judo tot 8 jr	B2	18.30	Taekwondo 13+	B1	14.45	Tuimelen 4 tot 6jr	B2	16.00	Judo 8 t/m 10 jr	B2	15.00	KIDS MIX MINI 3,5 t/m 5jr	B2	08.45	Tuimelen 4 tot 6 jr	B1
16.00	Kickboksen 6 t/m 9jr	B	18.30	Karate 11 t/m 15	B	15.30	Judo 6 t/m 7 jr	B2	18.00	Bjj kids	B2	OPGEVEN VIA DE SITE			09.30	Judo 6 t/m 7jr	B1
16.30	Juniorfit 8 - 14jr	A1	18.00	BJJ kids	B2	16.00	Kickboksen 6 t/m 9jr	B				10.30	Judo 8 t/m 11jr	B1			
17.00	Kickboksen 10 t/m 13jr	B				16.30	Judo 8 t/m 11 jr	B2				15.45	Judo 6 t/m 7jr	B2	11.30	Taekwondo	B1
17.30	Streetdance 9+	A2				16.30	Juniorfit 8 - 14jr	A1				16.30	Juniorfit 8 - 14jr	A1			
19.00	Kickboksen 14+ BEG	B				17.00	Kickboksen 10 t/m 13jr	B				17.00	Karate jeugd -10	B2			
						18.00	Taekwondo 6 t/m 12jr	B1				18.00	Karate jeugd -16	B2			

B1 = Budo groot (boven) B2 = Budo klein (boven) B = Boks Studio A1 = Aerobiczaal (boven) A2 = Aerobiczaal (beneden)

## BUITENLOCATIES

MAANDAG		DINSDAG		WOENSDAG		WOENSDAG		ZATERDAG		Theo Meijer Sport - Leusden Plantageweg 6 3833 AZ Leusden T: 033-4946409 E: info@theomeijersport.nl  www.theomeijersport.nl
CORDERIUS		SPORTHAL DE BRINK		WOUDENBERG		VATHORST DE BRON		GYMZAAL DE LAAK		
Lammert Heijncsstraat 23 3817 ER Amersfoort		Wezeperberg 6 3825 DJ Amersfoort		Bosrand 17 3931 AR Woudenberg		Oceaan 14 3825 WC Amersfoort		Zwartsluiskade 2 3825 EG Amersfoort		
16.30	Judo 6 t/m 11 jr	15.45	Tuimelen 4 tot 6jr	14.15	Tuimelen 4 tot 6jr	14.30	Judo 5-7jr	09.00	Tuimelen 4 tot 6jr	
		16.30	Judo 6 t/m 11 jaar	15.00	Judo 6+	15.30	Judo 7-9jr	09.45	Judo 6+	
						16.30	Judo 8-11jr	10.45	Judo 6+	
Amersfoort Zuid		Amersfoort Vathorst		Woudenberg		Amersfoort Vathorst		Amersfoort Vathorst		