

Tijdelijk Lesrooster van ma. 29-11 t/m 18-12-2021

Dit rooster is tot stand gekomen door de nieuwe maatregelen die het kabinet heeft genomen en zullen op maandag 29 november 2021 ingaan.

| MA | DI | WOE | DO | VRIJ | ZA | ZO |
|--|---------------------------------------|--|---------------------------------------|---|---|---|
| Fit&Vitaal 16+ Boyd 09.00-10.00 | Fit&Vitaal 16+ Boyd 09.00-10.00 | Fit&Vitaal 16+ Boyd 09.00-10.00 | Fit 60+ Boyd 10.00-11.00 | Fit&Vitaal 16+ Boyd 09.00-10.00 | Judo 4-7 jr Roland 09.00-10.00 | Pilatus 16+ Roland 09.00-10.00 |
| | | Judo 8-12 jr Roland 14.45-15.45 | | Thai-Bo 16+ Roland 09.30-10.30 | Fit&Power 16+ Henk 09.00-10.15 | Pump 16+ Virtueel 10.00-11.00 |
| Judo 8-12 jr Roland 15.45-16.45 | Judo 4-7 Roland 15.45-16.45 | Fit&Power 16+ Henk 14.45-15.45 | Judo 8-12 jr Roland 15.45-16.45 | Fit&Vitaal 16+ Boyd 10.00-11.00 | Spinning 16+ Bram 09.30-10.30 | Judo, karate, kickboxen of jiu-jitsu 13+ vrije training 11.15-16.45 |
| | | Karate 8-65 jr Roland 15.45-16.45 | | Jiu-jitsu 8-12 jr Roland 15.45-16.45 | Judo 8-12 Roland 10.00-11.00 | |
| | | Fitness 8-15 jr Henk 15.45-16.45 | | Fitness 10-50 jr Boyd 15.45-16.45 | Calisthenics 12+ Henk 10.30-11.30 | |
| | | | | | Jiu-jitsu 13+ Roland 11.00-12.00 | |
| | | | | | Judo 13+ Roland 12.00-13.00 | |
| | | | | | Judo, karate, kickboxen of jiu-jitsu 13+ vrije training 13.15-16.45 | |

Vrije fitness:

Is mogelijk tijdens de openingstijden. Houdt rekening dat het op sommige momenten drukker kan zijn in de fitnesszaal. Bijvoorbeeld tijdens de fysiogroepen, Fit&Vitaal, Fit&Power, Fitness 8-15 jr en Fitness 10-50 jr.

Indoorcycling virtueel:

Is mogelijk tijdens de openingstijden en kan individueel of met een groep op afspraak.

Openingstijden:

Maandag t/m vrijdag
07.30-17.00 u.
Zaterdag en zondag
08.30-17.00 u.

Van De Kamp Sport

Edvard Munchweg 23
1328 MA Almere
T: 036-5374544
E: vdkSPORT@gmail.com
I: www.vandekampSPORT.nl