



## SPORTCLUB

### Lestijden Karate

	Jeugd	Junioren	Senioren	35+
<b>Sneek</b>				
dinsdag	16:00-17:00 (4 t/m 6)			
woensdag	15:00-16:00	16:00-17:15	19:30-21:30	19:30-20:30
donderdag	16:00-17:00 (4 t/m 6)			
vrijdag	16:00-17:00 (kumite)	16:00-17:00 (kumite)	20:00-21:00 (kumite)	
zaterdag	10:00-11:00	11:00-12:30	12:30-14:30	10:00-11:00
<b>Joure</b>				
maandag	17:30-18:30	18:30-20:00	18:30-20:00	
<b>Bolsward</b>				
maandag	18:30-19:30	19:30-20:45	19:30-20:45	
<b>Leeuwarden</b>				
maandag	18:00-19:00			
<b>Heerenveen</b>				
maandag	18:30-19:30	19:30-21:30	19:30-21:30	
<b>Gorredijk</b>				
dinsdag	17:00-18:00	18:00-19:30	18:00-19:30	
<b>Franeker</b>				
donderdag	17:00-18:00	18:00-19:30	18:00-19:30	
<b>St.Nicolaasga</b>				
maandag	16:00-17:00			
<b>Harlingen</b>				
dinsdag	17:00-18:00	18:00-19:00	18:00-19:00	
<b>Wolvega</b>				
donderdag	17:00-18:00	18:00-19:00	18:00-19:00	
<b>Heeg</b>				
dinsdag	16:00-17:00			
<b>Groningen</b>				
donderdag	17:00-18:00	19:00-20:00	19:00-20:00	
<b>Workum</b>				
woensdag	14:30-15:30			

---

## Lestijden Sneek

<b>Tai Chi</b>	beginners	gevorderden	55+
maandag	09:15-10:15	10:30-11:30	
dinsdag	19:15-20:15	20:30-21:30	
woensdag	18:15-19:15		
donderdag		10:00-11:00	13:30-14:30
vrijdag	19:00-20:00		

<b>Meditatie</b>	allen		55+
maandag	11:45-12:45		
dinsdag	20:30-21:30 / 21:30-22:30		
donderdag	11:15-12:15		15:15-16:00
vrijdag	19:15-20:00		

<b>Fit'n Fun</b>	allen		55+
maandag	13:45-14:45		
dinsdag	17:30-18:30		
donderdag			14:30-15:15
vrijdag	18:15-19:15		

<b>Boksen</b>	allen		
maandag	19:30-21:00		
donderdag	19:30-21:00		

<b>Kickboksen</b>	12-17 jaar	18+	
maandag	16:00-17:00		
woensdag	16:00-17:00	20:30-21:30	
vrijdag		20:00-21:00	

<b>Body Fit</b>	allen		
maandag	09:00-10:00		
dinsdag	09:00-10:00		
woensdag	09:00-10:00		
donderdag	09:00-10:00		
vrijdag	09:00-10:00		

<b>Hip Hop Dance</b>	10-18 jaar		
woensdag	18:00-19:00		

Wij nodigen u graag uit voor een vrijblijvende kennismakingsles.

Voor vragen kunt u altijd bij ons terecht via (0515) 43 20 30 of [info@sportclubfenf.nl](mailto:info@sportclubfenf.nl)