

Lestijden Omar gym

Maandag

17.30 – 18.30	Kickboksen (Jeugd)
18.30 – 19.30	Kickboksen (leeftijd: 14+)
19.30 – 20.30	Zumba
20.30 – 21.30	Kickboksen (gevorderde/wedstrijd groep)

Dinsdag

09.30 – 12.00	Sport voor vrouwen
18.00 – 19.00	Kickboksen (Dames)
19.00 – 20.00	KickFun (boksak training)
20.00 – 21.00	Senioren Sport

Woensdag

18.00 – 19.00	Kempo-karate (leeftijd: 6 t/m 14)
19.00 – 20.00	Kempo-karate (leeftijd: 14+)
20.00 – 21.00	Kickboksen (gevorderde/wedstrijd groep)

Donderdag

09.30 – 11.00	Sport voor vrouwen
17.30 – 18.30	Jeugdkickboksen
18.30 – 19.30	Kickboksen (leeftijd: 14+)
19.30 – 20.30	Kickboksen (gevorderde/wedstrijdgroep)
20.30 – 21.30	Senioren Sport

Vrijdag

18.00 – 19.00	Kempo-karate (leeftijd: 6 t/m 14)
19.00 – 20.00	Kempo-karate (leeftijd: 14+)
20.00 – 21.00	Zumba
21.00 – 22.00	Kickfun

Zaterdag

14.00 – 15.00	Kickboksen (Jeugd/Gevorderde)
15.00 – 16.30	Kickboksen (wedstrijd groep)

Zondag Gesloten

Wat kost het?

- Één keer per week (alle sporten) € 15,- per maand
- Twee keer per week (alle sporten) € 20,- per maand
- Onbeperkt (alle sporten) € 30,- per maand
- Zumba: € 35- per maand
- Zumba: 10-rittenkaart à € 40,-

Tot 18 jaar in bezit van Arnhem Card trainen GRATIS!!!

Boven de 18 jaar in bezit van Arnhem Card trainen voor 50% van de prijs!!!



KEMPO KARATE

Het Bruishuis
Akkerwindestraat 1
6832 CR Arnhem
T. 0619199140
E. omargym-arnhem@hotmail.com