Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
Krachtraining/Core Vrouwen 09:00-10:00 Milton Dorder	BBB, Buik, Billen, Benen Vrouwen 09:00-10:00 Milton Dorder	Zaktraining / BBB vrouwen 09:00-10:00 Milton Dorder	Krachttraining/Core Vrouwen 09:00-10:00 Milton & Anolia	Booty les Vrouwen 09:00-10:00 Anolia	
Afvallen vrouwen W.P.D 10:00-11:00 Milton & Anolia	Bootcamp Zaktraining M/V 10:00-11:00 Milton Dorder	Afvallen vrouwen W.P.D 10:00-11:00 Milton Dorder	Zaktraining/Buikspieren M/V 10:00-11:00 Milton Dorder	Ladies Dance Fitness Workout 10:00-11:00 Anolia	Zaktraining weekend pakket m/v 10:00-11:00 Milton Dorder
Mannen M.P.D. Training 11:00-12:00 Milton Dorder	Mannen M.P.D. Training 11:00-12:00 Milton Dorder	Mannen M.P.D. Training 11:00-12:00 Milton Dorder	Mannen M.P.D. Training 11:00-12:00 Milton Dorder	Full Body Workout/BBB vrouwen 10:00-11:00 Milton Dorder	BBB/Fullbody Workout Vrouwen 11:00-12:00 Milton Dorder
				Krachttraining benen Mannen 11:00-12:00 Milton Dorder	Mannen M.P.D. Training 12:00-13:00 Milton Dorder
	Kids kickboxing J/M 5-10 jaar 16:00-17:00 Milton Dorder	Kids Fullbody Workout J/M 10-15 jr 16:00-17:00 Anolia	Kids kickboxing J/M 5-10 jaar 16:00-17:00 Milton Dorder		
	Kids Kickboxing J/M 11-16 jaar 17:00-18:00 Milton Dorder	Afvallen vrouwen/BBB 17:00-18:00 Milton Dorder	Kids Kickboxing J/M 11-16 jaar 17:00-18:00 Milton Dorder		
Mannen M.P.D. Training 18:00-19:00 Milton Dorder	Zaktraining / Buikspieren 18:00-19:00 Anolia	Mannen M.P.D. Training 18:00-19:00 Milton Dorder	Bootcamp Zaktraining M/V 18:00-19:00 Milton & Anolia		
Full Body Workout Vrouwen 18:00-19:00 Anolia	Benen en Buik Mannen 18:00-19:00 Milton Dorder	Eigen Visie Pilates 18:00-19:00 Anolia			
Zaktraining / BBB vrouwen 19:00-20:00 Milton Dorder	Bootcamp 1 uur non stop M/V 19:00-20:00 Milton Dorder	BBB Krachttraining vrouwen 19:00-20:00 Milton Dorder	Bootcamp 1 uur non stop M/V 19:00-20:00 Milton Dorder		

Les in de kickboksruimte beneden

Les in de functionele ruimte boven

Aanmelden voor een proefles (a €11,50) ? Dat kan, stuur een appje met je naam, datum en tijdstip van de gewenste groepsles naar 06-16118598

Sportschool Bokito Camp MPD, Oranjestraat 9-11, 3111 AM, Schiedam

www.bokitocampgym.nl