

Lesrooster Sportschool Bokito Camp

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
BBB, Buik, Billen, Benen Vrouwen 09:00-10:00 Milton Dorder	Krachtraining/Core Vrouwen 09:00-10:00 Milton Dorder	Full Body Workout/BBB vrouwen 09:00-10:00 Milton Dorder	Krachtraining/Core Vrouwen 09:00-10:00 Milton Dorder	Booty les Vrouwen 09:00-10:00 Anolia	
Afvallen vrouwen W.P.D 10:00-11:00 Milton Dorder	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	600 Squats 600 Lunges 1000 Buik 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	Krachtraining benen Mannen 11:00-12:00 Milton Dorder	BBB/Fullbody Workout Vrouwen 11:00-12:00 Milton Dorder
					Mannen M.P.D. Training 12:00-13:00 Milton Dorder
BOKITO Kids Fullbody Workout J/M 10-15 jr 16:00-17:00	BOKITO Kids kickboxing J/M 5-10 jaar 16:00-17:00	BOKITO Kids Fullbody Workout J/M 10-15 jr 16:00-17:00	BOKITO Kids kickboxing J/M 5-10 jaar 16:00-17:00		
Full Body Workout Vrouwen 17:00-18:00 Milton Dorder	BOKITO Kids Kickboxing J/M 11-16 jaar 17:00-18:00	Afvallen vrouwen/BBB 17:00-18:00 Milton Dorder	BOKITO Kids Kickboxing J/M 11-16 jaar 17:00-18:00		
	Eigen Visie Training 17:00-18:00 Milton Dorder		Eigen Visie Training 17:00-18:00 Milton Dorder		
Mannen M.P.D. Training 18:00-19:00 Milton Dorder	Zaktraining / Buikspieren 18:00-19:00 Milton Dorder	Mannen M.P.D. Training 18:00-19:00 Milton Dorder	Bootcamp Zaktraining M/V 18:00-19:00 Milton Dorder		
Ladies Dance Fitness Workout 18:30-19:30 Anolia		Ladies Dance Fitness Workout 18:30-19:30 Anolia			
BBB, Buik, Billen, Benen Vrouwen 19:00-20:00 Milton Dorder	Bootcamp 1 uur non stop M/V 19:00-20:00 Milton Dorder	BBB Krachtraining vrouwen 19:00-20:00 Milton Dorder	Bootcamp 1 uur non stop M/V 19:00-20:00 Milton Dorder		

No Pain No Game No Mercy

Openingstijden dagelijks van 09:00-21:00, zondag gesloten

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

Tel: 0616118598 Email: bokitocamp@outlook.com

KVK 70768528 BTWnr NL002331976B82