

# LESROOSTER

oktober 2018

OYAMA

## GROTE ZAAL

maandag	uur	les	maandag
	09:00 - 10:00	step n shape	nelleke suk
	10:00 - 11:00	bodyshape	vera kingma
	17:00 - 18:00	judo vanaf 6 tot 11 jaar	jan-mark janmaat
	18:00 - 19:00	judo 11 - tot 16 jaar	jan-mark janmaat
	19:00 - 20:00	judo volwassenen vanaf 16 jaar * * € 5,- p.p. voor niet leden Oyama	rob van zijp *
	20:00 - 21:00	step n shape	nelleke suk
	21:00 - 22:00	high intensity interval training	nelleke suk
dinsdag	uur	les	dinsdag
	09:00 - 10:00	bodyshape	nancy eelsing
	10:00 - 11:00	conditie shape	nancy eelsing
	16:45 - 18:15	wedstrijd selectie training	donna hendriks
	19:00 - 20:00	bodyshape	kim de jong
	20:00 - 21:00	pilates yoga	jeannette van essen
woensdag	uur	les	woensdag
	09:00 - 10:00	aerobics dance	nancy eelsing
	10:00 - 11:00	salsa pilates	vera kingma
	15:00 - 16:00	jeugd judo 6 t/m 10 jaar	eric kops
	16:00 - 17:00	jeugd judo 8 t/m 11 jaar	eric kops
	19:00 - 20:00	bodyshape	glen weltevreden
	20:00 - 21:30	judo kata training * * € 5,- p.p. voor niet leden Oyama	joop pauel & erik de kort
donderdag	uur	les	donderdag
	09:00 - 10:00	body shape	nancy eelsing
	18:00 - 19:00	jeugd karate	stefan schaafsma
	19:00 - 20:00	bodyshape	vera kingma
	20:00 - 21:00	fat burning conditieshape	vera kingma
vrijdag	uur	les	vrijdag
	09:00 - 10:00	conditie shape	glen weltevreden
	10:00 - 11:00	pilates	miranda schiering
	19:00 - 20:00	jeugd jiu jitsu	robert kamphof
zaterdag	uur	les	zaterdag
	10:00 - 11:00	judo (vanaf 7 jaar t/m 9 jaar)	pieter de groot
	11:00 - 12:00	judo (vanaf 10 jaar t/m 15 jaar)	pieter de groot
	16:00 - 17:30	vrij trainen judokata o.l.v. judo leraar * * € 5,- p.p. voor niet leden Oyama * € 2,50 p.p. voor leden Oyama	
zondag	uur	les	zondag
	09:30 - 10:30	body shape / total work out *	delano loswijk *
	10:30 - 11:30	step niveau 2 * * € 7,50 p.p. voor niet leden Oyama	delano loswijk *

# LESROOSTER

oktober 2018

OYAMA

## KLEINE ZAAL

maandag	uur	les	maandag
	09:00 - 10:00	step n shape	jolanda wempe
	10:00 - 11:00	basic shape	ingrid reeser
	11:15 - 12:15	hatha yoga <b>vanaf 17 september</b>	rollain poggio
	19:00 - 20:00	circuit training (max 10 leden)	brian van laar
	20:00 - 21:00	circuit training jeugd (max 10 leden)	brian van laar
dinsdag	uur	les	dinsdag
	10:00 - 11:00	senioren shape	ingrid reeser
	19:00 - 20:00	bodyshape	jolanda wempe
			<b>DEZE LES ZIT VOL</b>
woensdag	uur	les	woensdag
	09:00 - 10:00	ixcoor	jenneke de boer
	18:00 - 19:00	step n shape	jolanda wempe
	19:30 - 20:30	step en bodypump	jolanda wempe
donderdag	uur	les	donderdag
	10:15 - 11:15	hatha yoga <b>vanaf 17 september</b>	rollain poggio
	19:30 - 20:30	ixcoor	natascha haksteen
vrijdag	uur	les	vrijdag
	09:00 - 10:00	step n shape	jolanda wempe
	10:00 - 11:00	bodyshape	jolanda wempe
	09:30 - 10:30	hatha yoga <b>vanaf 17 september</b>	rollain poggio
	11:00 - 12:00	hatha yoga <b>vanaf 17 september</b>	rollain poggio
			locatie zaal polderhuis
zaterdag	uur	les	zaterdag
	09:45 - 10:45	yoga pilates	jeannette van essen

informatie over dit  
lesrooster  
[mail@oyama.nl](mailto:mail@oyama.nl)

contributie 2018:  
volwassenen € 60,00 per kwartaal  
junioren € 52,00 per kwartaal  
onbeperkt sporten

# LESROOSTER

oktober 2018

OYAMA

LOCATIE DORPSCENTRUM SPAARNDAM

woensdag uur

les

woensdag

14:00 - 15:00 judo (3 - 6 jaar) pieter de groot

# LESROOSTER

oktober 2018

# LESROOSTER

oktober 2018