

**GROTE ZAAL**

maandag	uur	les	maandag
	09:00 - 09:55	<b>step n shape</b>	jeannette & ageeth
	10:05 - 10:55	<b>bodyshape DEZE LES IS VOL</b>	vera kingma
	11:15 - 12:15	<b>hatha yoga</b>	rollain poggio
	17:00 - 18:00	<b>judo vanaf 5 tot 11 jaar</b>	jan-mark janmaat
	18:00 - 19:00	<b>judo 11 - tot 16 jaar</b>	jan-mark janmaat
	19:00 - 19:55	<b>judo volwassenen vanaf 16 jaar *</b> <b>* € 7,50 p.p. voor niet leden Oyama</b>	rob van zijp *
	20:05 - 20:55	<b>step n shape</b>	nelleke suk
	21:05 - 21:55	<b>HIIT / pilates</b>	nelleke suk
dinsdag	uur	les	dinsdag
	09:00 - 09:55	<b>body- conditieshape grp 1 max 15 pers.</b>	nancy eelsing
	10:05 - 11:00	<b>body- conditieshape grp 2 max 15 pers.</b>	nancy eelsing
	11:15 - 12:15	<b>senioren shape DEZE LES IS VOL</b>	ageeth oudendijk
	16:30 - 18:00	<b>wedstrijd judo training</b>	donna hendriks
	19:00 - 19:55	<b>bodyshape</b>	kim de jong
	20:05 - 21:00	<b>pilates yoga</b>	jeannette van essen
woensdag	uur	les	woensdag
	09:00 - 09:55	<b>aerobics dance max 15 pers.</b>	nancy eelsing
	10:05 - 11:00	<b>salsa pilates</b>	vera kingma
	15:00 - 16:00	<b>jeugd judo 5 t/m 10 jaar</b>	paul van heerden
	19:00 - 19:55	<b>bodyshape DEZE LES IS VOL</b>	natascha haksteen
	20:05 - 21:00	<b>judo kata training * Nage- en Katame no kata</b>	<b>maximaal 7 koppels</b>
	21:00 - 21:55	<b>judo kata training * overige kata</b> <b>* € 7,50 p.p. voor niet leden Oyama</b>	<b>maximaal 7 koppels</b> joop pauel & erik de kort
donderdag	uur	les	donderdag
	09:00 - 10:00	<b>body shape max 15 p DEZE LES IS VOL</b>	nancy eelsing
	10:15 - 11:15	<b>hatha yoga</b>	rollain poggio
	18:00 - 18:55	<b>karate</b>	stefan schaafsma
	19:05 - 19:55	<b>bodyshape</b>	vera kingma
	20:05 - 21:00	<b>fat burning conditieshape</b>	vera kingma
vrijdag	uur	les	vrijdag
	09:00 - 09:55	<b>conditie shape</b>	jannette van essen
	10:05 - 11:00	<b>nieuw per 1 november: pilates</b>	jolanda wempe
	11:05 - 12:00	<b>hatha yoga</b>	rollain poggio
	19:00 - 20:00	<b>jiu jitsu</b>	robert kamphof
zaterdag	uur	les	zaterdag
	09:15 - 10:00	<b>judo (4 jaar)</b>	pieter de groot
	10:00 - 11:00	<b>judo (vanaf 5 jaar t/m 10 jaar)</b>	pieter de groot
	11:00 - 12:00	<b>judo (vanaf 11 jaar t/m 25 jaar)</b>	pieter de groot
zondag	uur	les	zondag
	09:30 - 10:30	<b>body shape / total work out *</b>	delano loswijk *
	10:30 - 11:30	<b>step niveau 2 *</b> <b>* € 7,50 p.p. voor niet leden Oyama</b>	delano loswijk *

OYAMA

**KLEINE ZAAL**

<b>maandag</b>	uur	les		<b>maandag</b>
	08:45 - 09:45	<b>step n shape</b>	jolanda wempe	
	10:00 - 11:00	<b>basic shape</b>	ingrid reeser	
	18:55 - 19:55	<b>circuit training groep 1 DEZE LES IS VOL</b>	brian van laar	
	20:00 - 21:00	<b>circuit training groep 2 DEZE LES IS VOL</b>	brian van laar	

<b>dinsdag</b>	uur	les		<b>dinsdag</b>
	19:00 - 20:00	<b>bodyshape</b>	jolanda wempe	

<b>woensdag</b>	uur	les		<b>woensdag</b>
	09:00 - 10:00	<b>ixcoor</b>	jenneke de boer	
	18:00 - 19:00	<b>step n shape</b>	jolanda wempe	

<b>donderdag</b>	uur	les		<b>donderdag</b>
	19:30 - 20:30	<b>ixcoor</b>	natascha haksteen	

<b>vrijdag</b>	uur	les		<b>vrijdag</b>
	08:45 - 09:45	<b>step n shape</b>	jolanda wempe	
	10:05 - 11:00	<b>bodyshape DEZE LES IS VOL</b>	jolanda wempe	

<b>zaterdag</b>	uur	les		<b>zaterdag</b>
	10:15 - 11:15	<b>pilates</b>	jeannette van essen	

OYAMA

**LOCATIE ZAAL POLDERHUIS**

<b>woensdag</b>	uur	les		<b>woensdag</b>
	19:00 - 19:55	<b>flow yoga max 15 pers.</b>	ageeth oudendijk	locatie zaal polderhuis
	20:00 - 21:00	<b>slow flow yoga max 15 pers.</b>	ageeth oudendijk	locatie zaal polderhuis

<b>vrijdag</b>	uur	les		<b>maandag</b>
	09:30 - 10:30	<b>hatha yoga DEZE LES IS VOL</b>	rollain poggio	locatie zaal polderhuis

LOCATIE DORPSCENTRUM SPAARNDAM

woensdag uur

les

woensdag

14:00 - 15:00

judo (5 - 8 jaar)

pieter de groot

