

GROTE ZAAL

maandag	uur	les	maandag
	09:00 - 10:00	step & shape	jolanda wempe
	10:00 - 11:00	bodyshape	vera kingma
	11:15 - 12:15	hatha yoga	rollain poggio
	17:00 - 18:00	judo vanaf 5 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 * * € 7,50 p.p. voor niet leden Oyama	rob van zijp *
	20:00 - 21:00	step & shape	natascha haksteen
dinsdag	uur	les	dinsdag
	09:00 - 10:00	body- conditieshape	nancy eelsing
	11:15 - 12:05	senioren fit	ageeth oudendijk
	11:15 - 12:15	flow yoga	ageeth oudendijk
	19:30 - 20:30	bodyshape	jeannette van essen
	20:30 - 21:30	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 5 t/m 10 jaar	paul van heerden
	18:00 - 19:00	flow yoga	ageeth oudendijk
	19:15 - 20:00	jeugd judo kata training	hidde de kort & donna hendriks
	20:00 - 21:30	judo kata training * € 5,- p.p. voor niet leden Oyama	joop pael & erik de kort
donderdag	uur	les	donderdag
	09:00 - 10:00	body shape	nancy eelsing
	10:15 - 11:15	hatha yoga	rollain poggio
	17:00 - 18:00	wedstrijdtraining judo	pieter de groot
	18:00 - 19:00	karate	stefan schaafsma
	19:30 - 20:30	bodyshape 3xb	marlinde waasdorp
vrijdag	uur	les	vrijdag
	09:00 - 10:00	conditie shape	jeannette van essen
	10:15 - 11:15	hatha yoga	rollain poggio
	19:00 - 20:00	jiu jitsu	robert kamphof
zaterdag	uur	les	zaterdag
	09:15 - 10:00	judo (4 jaar)	pieter de groot
	10:00 - 11:00	judo (vanaf 5 jaar t/m 10 jaar)	pieter de groot
	11:00 - 12:00	judo (vanaf 11 jaar t/m 25 jaar)	pieter de groot
	16:00 - 17:30	judo kata vrije training * € 5,- p.p. voor niet leden Oyama	
zondag	uur	les	zondag
	09:30 - 10:30	step niveau 2 (alleen op 1e zondag vd maand)	delano loswijk
	10:30 - 11:30	body shape / total work out (alleen op 1e zondag vd maand)	delano loswijk

* € 7,50 p.p. voor niet leden Oyama

	OYAMA	KLEINE ZAAL	
maandag	uur	les	maandag

09:00 - 10:00 **basic shape** ingrid reeser

19:00 - 20:00 **circuit training** mike hovenier
 20:00 - 21:00 **circuit training** rick hovenier

	uur	les	
dinsdag			dinsdag

	uur	les	
woensdag			woensdag

09:00 - 10:00 **ixcoor** jenneke de boer
 11:15 - 12:05 **stoel yoga** ageeth oudendijk

	uur	les	
donderdag			donderdag

13:30 - 14:20 **seniorenfit circuit training** ageeth oudendijk

	uur	les	
vrijdag			vrijdag

10:00 - 11:00 **bodyshape** jolanda wempe

	uur	les	
zaterdag			zaterdag

LOCATIE DORPSCENTRUM SPAARNDAM

woensdag uur

les

woensdag

14:00 - 15:00

judo (5 - 9 jaar)

pieter de groot

