

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 of froukje
dinsdag	uur	les	dinsdag
	09:00 - 10:00	body- conditieshape	nancy eelsing
	10:15 - 11:05	senioren fit DEZE LES IS VOL	ageeth oudendijk
	11:15 - 12:15	flow yoga	ageeth oudendijk
	19:30 - 20:30	bodyshape	jeannette van essen
woensdag	uur	les	woensdag
	09:00 - 10:00	aerobics dance	nancy eelsing
	10:00 - 11:00	salsa pilates	vera kingma
	11:15 - 12:05	stoelyoga	ageeth oudendijk
	15:00 - 16:00	jeugd judo 5 t/m 10 jaar	paul van heerden
	19:00 - 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	erik de kort
donderdag	uur	les	donderdag
	09:00 - 10:00	body shape	nancy eelsing
	10:15 - 11:15	hatha yoga	rollain poggio
	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 - 5 jaar)	pieter de groot
	10:00 - 11:00	judo (vanaf 6 jaar t/m 10 jaar)	robert kamphof
	11:00 - 12:00	judo (vanaf 11 jaar t/m 25 jaar)	erik de kort
zondag	uur	les	zondag

maandag		uur		les		maandag	
KLEINE ZAAL							
		10:00 - 11:00	basic shape			ingrid reeser	
		19:00 - 20:00	circuit training			mike hovenier	
		20:00 - 21:00	circuit training			rick hovenier	
dinsdag		uur		les		dinsdag	
woensdag		uur		les		woensdag	
		09:00 - 10:00	ixcoor			jenneke de boer	
		10:10 - 11:00	seniorenfit circuittraining			ageeth oudenijk	
		19:15 - 20:15	circuit training			mike & rick hovenier	
		20:15 - 21:15	pilates			jeannette van essen	
donderdag		uur		les		donderdag	
vrijdag		uur		les		vrijdag	
		10:00 - 11:00	bodyshape			jolanda wempe	
zaterdag		uur		les		zaterdag	

**SPORTERS DIE NIET LID ZIJN VAN OYAMA
BETALEN € 7,50 PER LOSSE LES**

**SPORTERS DIE NIET LID ZIJN VAN OYAMA
EN JUDO KATA LES VOLGEN
BETALEN € 5,00 PER LOSSE LES**

woensdag uur

les

woensdag

14:00 - 15:00

judo (4 - 9 jaar)

pieter de groot

