

Waar en wanneer

Algemene lessen:

Amsterdam
Fitness First Premium
Amstelstraat 22
Donderdag 20.30- 22.00

Vanaf 1 juli moeten we een kwartiertje eerder stoppen: 20:30 - 21:45

De club gaat namelijk dicht om tien uur in de zomer.

Utrecht
Winterboeidreef 8 vlak bij station overvecht (3 min lopen)
Woensdag 19.00-21.00

Utrecht
Amsterdamse straatweg nr. 3.vlak bij centraal station (6 min lopen)
Pijlstaart school.
Vrijdag van 18.30 tot 20.00.

Woerden (van af april)
Coba Ritsemastraat in de gymzaal (kan niet missen)
Dinsdag 19.00- 21.00

Voor Gitk en hoger van de vereniging zijn er extra lessen:

Woerden
Gravel veld bredius park, zie voor tijden en welke lessen deze site

Lessen voor tieners:

Woerden (van af april)
Coba Ritsemastraat in de Gymzaal (kan niet missen)

maandag 18.00-19.00

Zelfverdedigingcursussen lopen op dit moment via Basic-solutions.nl of bel/mail Bas.