



Lesrooster CrossFit 0174

CrossFit 0174 – Koningstraat 34 – 2671 JV – Naaldwijk

Telefoon: 0174-768029 - Mobiel: 06-52087004

Website: www.crossfit0174.nl - Email: info@crossfit0174.nl

IBAN: NL 57 RABO 0302 0312 27 t.n.v. Defence Academy te Naaldwijk

KvK:56822162

Maandag

07.00 - 07.55 WOD
10.00 - 10.55 WOD
16.00 - 16.25 Open Gym
16.30 - 17.25 WOD
17.30 - 18.25 WOD
18.30 - 19.25 WOD
19.30 - 20.25 WOD
20.30 - 21.25 WOD

Woensdag

07.00 - 07.55 WOD
10.00 - 10.55 WOD
16.00 - 17.25 Open Gym
17.30 - 18.25 WOD
18.30 - 19.25 WOD
19.30 - 20.25 WOD
20.30 - 21.25 WOD

Vrijdag

09.00 - 09.55 WOD
10.00 - 10.55 WOD
17.30 - 18.25 Open Gym
17.30 - 18.25 Basistraining Presses/Squats/Lifts *
18.30 - 19.25 WOD
19.30 - 20.25 WOD

Zondag

10.00 - 12.00 Open Gym

Dinsdag

16.00 - 17.55 Open Gym
18.00 - 18.55 WOD
19.00 - 19.55 WOD
20.00 - 20.55 WOD
21.00 - 21.25 Open Gym

Donderdag

16.00 - 17.55 Open Gym
18.00 - 18.55 WOD
19.00 - 19.55 WOD
20.00 - 20.55 WOD
21.00 - 21.55 Basistraining Presses/Squats/Lifts*
21.00 - 21.25 Open Gym

Zaterdag

08.00 - 08.55 WOD
09.00 - 09.55 WOD
10.00 - 10.55 WOD
11.00 - 12.55 Open Gym
11.00 - 11.55 Basistraining Presses/Squats/Lifts*

2^e Paasdag/2^e Pinksterdag/2^e Kerstdag

10.00 - 10.55 WOD

WOD = Workout Of the Day:

Dit is een groepsles van maximaal 16 personen die een (vaste) plek hebben op dat tijdstip.

Aanmelden voor de WOD:

Los aanmelden doe je via onze app van Fitmanager. Wil je liever een vaste plek reserveren? Vraag naar de mogelijkheden per sms of Whatsapp: 06-52087004 of telefonisch 0174-768029. Je kunt (afhankelijk van je abonnement) maximaal 2 vaste plekken per week reserveren.

Afmelden voor de WOD: *Afmelden is verplicht!*

Kun je niet komen trainen? Geen probleem, maar meld je wel uiterlijk 1 uur voor jouw WOD begint af via onze app van Fitmanager. Bij 3x niet afmelden, ben je helaas je vaste plek kwijt.

Open Gym: Er staat een WOD op het bord of je creëert je eigen WOD. Er is tijdens deze uren geen begeleiding.

Basistraining Presses/Squats/Lifts* = 3 verplichte trainingen

Tijdens deze trainingen worden de basistechnieken van CrossFit uitgelegd en getraind. De basistrainingen zijn onderverdeeld in Presses, Squats en Lifts. Deze trainingen zijn verplicht als je inschrijft. Dit leert je de basistechnieken te begrijpen en veilig te trainen met de gewichten en de apparatuur. Deze lessen zorgen ervoor dat je snel en goed kunt meedoen aan een WOD en dat je de aanwijzingen van de trainer begrijpt.

**Basistraining/Proefles is op afspraak*

Wil je een keer een proefles meedoen? Dit kan tijdens een basistraining.

Meld je aan per sms / whatsapp via 06-52087004 of telefonisch 0174-768029