



# Lesrooster CrossFit 0174

CrossFit 0174 – Koningstraat 34 – 2671 JV – Naaldwijk

Telefoon: 0174-768029 - Mobiel: 06-52087004

Website: [www.crossfit0174.nl](http://www.crossfit0174.nl) - Email: [info@crossfit0174.nl](mailto: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 - 17.25 Open Gym  
17.30 - 18.25 WOD  
18.30 - 19.25 WOD  
19.30 - 20.25 WOD  
20.30 - 21.25 WOD

## 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

## 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

## 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

## Vrijdag

09.00 - 09.55 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

## 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\*

## Zondag

10.00 - 12.00 Open Gym

## 2<sup>e</sup> Paasdag/2<sup>e</sup> Pinksterdag/2<sup>e</sup> 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**