



Lesrooster CrossFit 0174

CrossFit 0174 – Koningstraat 34 – 2671 JV – Naaldwijk

Telefoon: 0174-768029 - Mobiel: 06-52087004 - KvK:56822162

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

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

Maandag

07.00 - 07.55 WOD

10.00 - 10.55 WOD

15.30 - 16.10 CF Kids 5 t/m 8 jaar**

16.15 - 16.55 CF Kids 9 t/m 13 jaar**

17.00 - 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

15.30 - 16.25 Open Gym

16.30 - 17.25 CF Kids 14 t/m 17 jaar**

17.30 - 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

15.30 - 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

15.30 - 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 - 21.55 Open Gym

Vrijdag

09.00 - 09.55 WOD

17.00 - 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 - 11.55 Basistraining Presses/Squats/Lifts*

11.00 - 12.55 Open Gym

Zondag

10.00 - 12.00 Open Gym

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 SportBit Manager. 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 SportBit Manager, dan kan je je les op een ander moment inplannen. 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*

** Vraag naar de aparte voorwaarden en lesrooster/prijslijst van de CF Kids/Teens

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

PARKEREN: Eigen terrein, Koningstraat, Albert Hein terrein (100 m lopen). Parkeer je anders of buiten de vakken dan kan er gehandhaafd worden door de gemeente!