

| | MAANDAG | DINSDAG | WOENSDAG | DONDERDAG | VRIJDAG | ZATERDAG | ZONDAG |
|-----------------------|---------|--|-------------------------|---|----------------------------|--------------------------|--------|
| GROTE BUDOZAAL | 09:00 | | | | | | |
| | 10:00 | | | | | Kickboksen Kids | |
| | 11:00 | | | | | Kickboksen | |
| | 18:00 | Taekwondo Kids (sparring / stijl) | | Taekwondo Kids (sparring / stijl) 18:30 tot 19:30 | Kickboksen 18:30 tot 20:00 | | |
| | 19:00 | Taekwondo Volw. (sparring / stijl) tot 20:30 | The Punch 19:30 - 20:45 | Taekwondo Volw. (sparring / stijl) 19:30 - 21:00 | Kickboksen | Taekwondo Kids & Volw. | |
| | 20:00 | Taekwondo (Stijselectie) 20:30 - 22:00 | The Punch | Taekwondo Volw. (sparring / stijl) | The Punch 20:00 - 21:15 | Taekwondo (Stijselectie) | |
| | 21:00 | Taekwondo (Stijselectie) | | | The Punch | Taekwondo (Stijselectie) | |

| | MAANDAG | DINSDAG | WOENSDAG | DONDERDAG | VRIJDAG | ZATERDAG | ZONDAG |
|------------------------|---------|-------------------------------|---|------------------------|--|---|--------------------------------------|
| KLEINE BUDOZAAL | 10:00 | | | Cardio Kickboxing | | | |
| | 11:00 | | Cardio Kickboxing | | | The Punch Wedstrijdtraining Vanaf 10:30 | Braziliaanse Jiu-Jitsu 11:00 - 13:00 |
| | 16:00 | | Kids Cardio | | | | |
| | 17:00 | | | | | | |
| | 18:00 | Kickboksen Kids 18:30 - 19:30 | Round One Wedstrijdtraining 18:30 - 19:30 | | | Round One Wedstrijdtraining 18:30 - 19:30 | |
| | 19:00 | Kickboksen 19:30 - 21:00 | Round One Wedstrijdtraining | Boksen | | Round One Wedstrijdtraining | |
| | 20:00 | | Taekwondo (Stijselectie) Vanaf 20:30 | Braziliaanse Jiu-Jitsu | Taekwondo Volw. (sparring / stijl) Tot 21:30 | Braziliaanse Jiu-Jitsu | |
| | 21:00 | | Taekwondo (Stijselectie) | Braziliaanse Jiu-Jitsu | | Braziliaanse Jiu-Jitsu | |

| | MAANDAG | DINSDAG | WOENSDAG | DONDERDAG | VRIJDAG | ZATERDAG | ZONDAG |
|-----------------------|---------|--------------------|-------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|---|---|
| AEROBIC LESSEN | 09:00 | | BBB | | PUMP | BBB | |
| | 10:00 | | | | | Raw Rebelz (Wedstrijd Crew) Tot 11:30 | |
| | 11:00 | Senioren Fysio Fit | | Senioren Fysio Fit | | Senioren Fysio Fit | Urban Kleuters 3 t/m 5 jr 11:30 tot 12:15 |
| | 15:00 | | | | | | |
| | 16:00 | | | | | Trick Shot (Wedstrijd Crew) Vanaf 16:30 | |
| | 17:00 | | | | Urban Kids 6 t/m 9 jr | Trick Shot (Wedstrijd Crew) Tot 18:00 | |
| | 18:00 | Hip-Hop 10+ | Trampoline Hip-Hop* tot 18:45 | Raw Rebelz (Wedstrijd Crew) tot 19:30 | Urban Hip-Hop 10 t/m 13 jr | Top Notch (Wedstrijd Crew) Vanaf 18:00 | |
| | 19:00 | Afrodance* | | | Urban Hip-Hop 13+ | Top Notch (Wedstrijd Crew) | |
| | 20:00 | | Female Hip-Hop* | | | Top Notch (Wedstrijd Crew) Tot 20:30 | |
| | 21:00 | | | | | | |

* Alle leeftijden

** Female Hip-Hop: Momenteel aan het repeteren voor een show. Voor meer informatie mail naar theurbaninfluenz@gmail.com

Lessen die aangegeven staan in een rode kleur zijn lessen voor kinderen