

Lesrooster Sportschool Bokito Camp

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
BBB, Buik, Billen, Benen Vrouwen 09:00-10:00 Milton Dorder	Krachtraining/Core Vrouwen 09:00-10:00 Milton Dorder	Afvallen vrouwen W.P.D 09:00-10:00 Milton Dorder	Zaktraining / Buikspieren 09:00-10:00 Milton Dorder	Booty les Vrouwen 09:00-10:00 Milton Dorder	
Afvallen vrouwen W.P.D 10:00-11:00 Milton Dorder	Bootcamp Zaktraining M/V 10:00-11:00 Milton Dorder	BBB, Buik, Billen, Benen Vrouwen 10:00-11:00 Milton Dorder	Krachtraining/Core Vrouwen 10:00-11:00 Milton Dorder	Armen en Krachtraining Vrouwen 10:00-11:00 Milton Dorder	Zaktraining weekend pakket m/v 10:00-11:00 Milton Dorder
Mannen M.P.D. Training 11:00-12:00 Milton Dorder	600 Squats 600 Lunges 1000 Buik 11:00-12:00 Milton Dorder	Mannen M.P.D. Training 11:00-12:00 Milton Dorder	Mannen M.P.D. Training 11:00-12:00 Milton Dorder	Krachtraining benen Mannen 11:00-12:00 Milton Dorder	BBB/Fullbody Workout Vrouwen 11:00-12:00 Milton Dorder
					Mannen M.P.D. Training 12:00-13:00 Milton Dorder
	Kids kickboxing J/M 5-10 jaar 16:00-17:00		Kids kickboxing J/M 5-10 jaar 16:00-17:00		
Full Body Workout Vrouwen 17:00-18:00 Milton Dorder	Kids Kickboxing J/M 11-16 jaar 17:00-18:00	BBB, Buik, Billen, Benen Vrouwen 17:00-18:00 Milton Dorder	Kids Kickboxing J/M 11-16 jaar 17:00-18:00		
	Eigen Visie Training 17:00-18:00 Milton Dorder		Eigen Visie Training 17:00-18:00 Milton Dorder		
Mannen M.P.D. Training 18:00-19:00 Milton Dorder	Zaktraining / Buikspieren 18:00-19:00 Milton Dorder	Mannen M.P.D. Training 18:00-19:00 Milton Dorder	Bootcamp Zaktraining M/V 18:00-19:00 Milton Dorder		
BBB, Buik, Billen, Benen Vrouwen 19:00-20:00 Milton Dorder	Bootcamp 1 uur non stop M/V 19:00-20:00 Milton Dorder	Afvallen vrouwen W.P.D 19:00-20:00 Milton Dorder	Bootcamp 1 uur non stop M/V 19:00-20:00 Milton Dorder		



No Pain No Game No Mercy

Openingstijden dagelijks van 09:00-21:00, zondag gesloten

Sportschool Bokito Camp, Oranjestraat 9-11, 3111AM, Schiedam

Tel: 0616118598 Email: bokitocamp@outlook.com

KVK 70768528 BTWnr NL002331976B82