

**Schema start 2025 (bijgewerkt 15-dec)**

**Maandag**

16.00 - 16.45 uur	Free B * zelf inlopen voor en stretchen na de training	Sporthal	<b>2,5 uur hele zaal 1 uur 1/3 parketzaal</b>
16.45 - 17.30 uur	Free A * zelf inlopen voor en stretchen na de training	Sporthal	
17.30 - 18.30 uur	Dans 1 * + wedstrijdshow inlopen voor en stretchen na de training	Sporthal	
17.30 - 18.30 uur	Droogtraining Free A en B	Parketzaal	

**Dinsdag**

17.00 - 18.00 uur	Espoirgroep NK show	Sporthal	<b>1,5 uur sportzaal 1 uur vanaf februari</b>
17.00 - 18.00 uur	Dansen 2 * inlopen voor en stretchen na de training	Sporthal	

Start 3 februari

**18.00 - 19.00 uur** Dans 1 \* inlopen voor en stretchen na de training Buitenbaan (start medio maart)

**Woensdag**

15.45 - 16.00 uur	Droogtraining C	1/3 Sporthal	<b>4,5 uur hele zaal   0,25 uur 1/3 zaal   vanaf 1 febr. 4 uur hele zaal   0,25 uur 1/3 zaal</b>
16.00 - 16.45 uur	Vrijrijden C (kur)	Sporthal	
16.30 - 16.45 uur	Inlopen Free B	Sporthal	
16.45 - 17.30 uur	Free B * zelf stretchen na de training	Sporthal	
<b>18.00 - 18.30 uur</b>	<b>Kwartet cadet</b>	<b>Sporthal</b>	<b>Vervalt per 1 februari</b>
18.30 - 19.15 uur	Kwartet senior	Sporthal	
18.30 - 19.15 uur	Dance 3 * inlopen voor en stretchen na de training	Sporthal	Start 3 februari
19.15 - 20.15 uur	Dans 1 * + wedstrijdshow inlopen voor en stretchen na de training	Sporthal	
20.15 - 21.00 uur	Kleine groep - Show ( optioneel EK)training na 1 februari)	Sporthal	

**Donderdag**

16.00 - 17.00 uur	Free A * zelf inlopen voor en stretchen na de training	Sporthal	<b>2 uur hele zaal</b>	1 uur 2/3 zaal
17.00 - 18.00 uur	Dansen 2 * inlopen voor en stretchen na de training	Sporthal		
18.00 - 19.00 uur	Rolhockey	Sporthal	2/3 zaal	

**19.00 - 21.00 uur** Dans 1 \*inlopen voor en stretchen na de training Buitenbaan (start medio maart)

**Vrijdag**

16.30 - 17.15 uur	Vrijrijden C	Sporthal	<b>4 uur hele zaal 3,5 uur na 1 februari</b>
17.15 - 18.00 uur	R90 Skate Club	Sporthal	
18.00 - 19.00 uur	Dance 3* inlopen voor en stretchen na de training	Sporthal	

**19.30 - 20.25 uur** Dans show spins, jumps en skating skills Buitenbaan (start medio maart)

20.30 - 21.15 uur * febr.21.30	Dans 1 *inlopen voor en stretchen na de training	Sporthal
21.15 - 22.00 uur	Junior team NK show	Sporthal

**Seminars:**

Januari dans + show 11 januari	OpMoer
Februari dans en vrijrijden 2 dgn	OpMoer