

Trainingsschema vanaf februari 2025 (Bijgewerkt 02 feb)

Kijkdag uitsluitend ieder laatste dinsdag en vrijdag van de maand!

Maandag		2,5 uur hele zaal 1 uur 1/3 parketzaal		
16.00 - 16.45 uur	Free B * zelf inlopen voor en stretchen na de training	Sporthal		
16.45 - 17.00 uur	Free B pirouette			
16.15 - 16.45 uur	Free A pirouette * zelf inlopen voor de training			
16.45 - 17.30 uur	Free A	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		1 uur hele sportzaal		
17.00 - 18.00 uur	R90 Skate Club	Sporthal		
18.00 - 19.00 uur	Dans 1 * inlopen voor en stretchen na de training	Buitenbaan	(start medio maart)	
Woensdag		4 uur hele zaal 0,25 uur 1/3 zaal		
15.45 - 16.00 uur	Droogtraining C	1/3 Sporthal		
16.00 - 17.00 uur	Vrijrijden C (kur)	Sporthal		
16.45 - 17.00 uur	Inlopen Free B	Sporthal		
17.00 - 18.00 uur	Free B * zelf stretchen na de training	Sporthal		
Diner				
19.00 - 20.00 uur	Dance 3 * inlopen voor en stretchen na de training	Sporthal		
20.00 - 21.00 uur	Dans 1 * + wedstrijdshow inlopen voor en stretchen na de training	Sporthal		
Donderdag		1,5 uur hele zaal		1/2 uur 2/3 zaal
16.00 - 17.00 uur	Free A * zelf inlopen voor en stretchen na de training	Sporthal		
17.00 - 18.00 uur	Dansen 2 * inlopen voor en stretchen na de training	Sporthal		
19.00 - 21.00 uur	Dans 1 * inlopen voor en stretchen na de training	Buitenbaan	(start medio maart)	
Vrijdag		4 uur hele zaal 3,5 uur na 1 februari		
16.30 - 17.15 uur	Vrijrijden C	Sporthal		
17.15 - 18.15 uur	Dance 2* inlopen voor en stretchen na de training	Sporthal		
18.15 - 19.00 uur	Dance 3* inlopen voor en stretchen na de training	Sporthal		
19.30 - 20.25 uur	Dans show spinns, jumps en skating skills	Buitenbaan	(start medio maart)	
20.30 - 21.30 uur	Dans 1 * inlopen voor en stretchen na de training	Sporthal		
21.30 - 22.30 uur	<u>Optioneel</u> Goldies 1 a 2 x per mnd	Sporthal		
Opties Seminars:				
	22 en 23 maart Dans en Vrijrijden			
	28 en 29 april optie Dans			