

Trainingsuren seizoen 2009-2010

Maandag		
uren	groep	zaal
18.30u - 20.00u	speed en mastertraining senioren en junioren	Sporthal en Nieuwe zaal
19.30u - 21.00u	volwassenen	Recrean
20.00u - 21.00u	conditietraining 1 - junioren en senioren	Nieuwe zaal
Dinsdag		
uren	groep	zaal
18.00u tot 20.00u	Beloften	Sporthal en Nieuwe zaal
18.00u tot 19.30u	Opvolging - 11 (2x/week)	Recrean poly 2
Woensdag		
uren	groep	zaal
15.30u tot 17.30u	extra training: masters/team junioren en senioren	Sporthal
16.30u tot 17.30u	extra training: speed en conditietraining beloften	Sporthal
20.30u tot 22.00u	Demo B1	Nieuwe zaal
Donderdag		
uren	groep	zaal
18.00u tot 19.00u	Beginnelingen	Sporthal
19.00u tot 21.00u	Junioren en senioren	Sporthal en Nieuwe zaal
Vrijdag		
uren	groep	zaal
18.00u tot 19.00u	Beginnelingen	Gemeentelijke turnzaal Zingem
19.00u tot 20.00u	Recreatie -11	Gemeentelijke turnzaal Zingem
20.00u tot 21.00u	Recreatie + 11	Gemeentelijke turnzaal Zingem
20.30u tot 22.30u	Senioren +	Nieuwe zaal
Zaterdag		
uren	groep	zaal
9.00u tot 10.00u	Beginnelingen - 11	Sporthal
9.00u tot 10.00u	Beginnelingen +11	Sporthal
9.00u tot 10.00u	Recreatie -11	Recrean poly 2
10.00u tot 11.00u	Recreatie + 11	Recrean poly 2
9.00u tot 11.00u	Junioren en senioren 1	Sporthal
11.00u tot 13.00u	Junioren en senioren 2	Sporthal
13.00u tot 14.30u	Recreatie - 11	Sporthal
13.00u tot 14.30u	Recreatie + 11	Sporthal

13.00u tot 14.00u	conditietraining 2 - junioren en senioren	Nieuwe zaal
13.00u tot 14.00u	Beginnelingen	Nieuwe zaal
13.00u tot 15.00	Demo B2	Recrean poly 2
14.00u tot 15.30u	Turnen groep 1	Nieuwe zaal
15.30u tot 17.00u	Turnen groep 2	Nieuwe zaal
17.00u tot 19.00u	Demo C	Nieuwe zaal
Zondag		
uren	groep	zaal
9.30u tot 11.30	Beloften	Recrean poly 1
9.30u tot 11.30	competitie -11	Nieuwe zaal
17.30u tot 19.30	Demo A	Nieuwe zaal/sporthal