



----- Trainingstijden -----

GymKids en Gymnieturnen

- Maandag** **Gymzaal Van Maasdijkschool (Heerenveen Noord)**
16:00 - 17:00 uur | GymKids j/m van 3,5 jaar t/m groep 2
17:00 - 18:00 uur | Gymnieturnen j/m groep 3 t/m 8 *
(ledenstop, deze Gymnieturnengroep zit momenteel vol. Neem contact op met ledenadministratie@csc45.nl om te vragen naar de wachtlijst)*
Trainer: Olaf Larsen
- Woensdag** **Gymzaal Ekke de Haanschool (De Greiden)**
14:30 - 15:30 uur | GymKids j/m van 3,5 jaar t/m groep 2
15:30 - 16:30 uur | Gymnieturnen j/m groep 3 t/m 8 *
(ledenstop, deze Gymnieturnengroep zit momenteel vol. Neem contact op met ledenadministratie@csc45.nl om te vragen naar de wachtlijst)*
Trainer: Olaf Larsen
- Donderdag** **Gymzaal De Spil (Skoatterwâld)**
14:30 - 15:30 uur | GymKids j/m van 3,5 jaar t/m groep 2
15:30 - 16:30 uur | Gymnieturnen j/m groep 3 en 4 *
(ledenstop, deze Gymnieturnengroep zit momenteel vol. Neem contact op met ledenadministratie@csc45.nl om te vragen naar de wachtlijst)*
16:30 - 17:30 uur | Gymnieturnen j/m groep 5 t/m 8 (géén ledenstop!)
Trainer: Olaf Larsen

KEEP FIT / 55+ IN BEWEGING / VOLLEYBAL

- Maandag** **Gymzaal Ekke de Haanschool (De Greiden)**
20:00 - 21:00 uur | Keep Fit (Dames)
trainer: Bibi de Jonge
- Woensdag** **Gymzaal Het Vogelnest (De Greiden)**
14:30 - 15:30 uur | 55+ in Beweging (Dames en heren)
trainer: Brigitte Spierings
- Donderdag** **Gymzaal Ekke de Haanschool (De Greiden)**
20:00 - 21:00 uur | Volleybal (Heren)
geen trainer

GROEPSSPRINGEN

- Dinsdag** **Gymzaal Ekke Het Vogelnest (De Greiden)**
15:30 - 17:00 uur | Springtraining - regionaal
Trainer: Emmely Evers
- Zondag** **Turnhal Epke Zonderland Turncentrum, Sportstad Heerenveen**
12:30 - 14:30 uur | Springtraining - landelijk
Trainer: Vincent Witteveen

----- Trainingstijden -----



TURNEN DAMES

Maandag	Gymzaal Het Vogelnest (De Greiden) 14:45 - 17:00 uur Voorbereidende turnselectie (6 t/m 8 jaar) Trainer Titia van Althuis-Tolsma
	Gymzaal Ekke de Haanschool (De Greiden) 16:00 - 18:00 uur Turnselectie (9 t/m 12 jaar) Trainers Mireille Eindhoven / Emmely Evers
	Turnhal Epke Zonderland Turncentrum, Sportstad Heerenveen 18:30 - 20:30 uur 3e en 4e divisie (13 jaar en ouder) Trainer Marijke Boes-Postma
Dinsdag	Turnhal Epke Zonderland Turncentrum, Sportstad Heerenveen 18:30 - 20:30 uur 5e en 6e divisie (13 jaar en ouder) Trainer Emmely Evers
Woensdag	Turnhal Epke Zonderland Turncentrum, Sportstad Heerenveen 14:45 - 17:00 uur Voorbereidende turnselectie (6 t/m 8 jaar) Trainer Titia van Althuis-Tolsma
	Turnhal Epke Zonderland Turncentrum, Sportstad Heerenveen 18:30 - 20:30 uur 3e en 4e divisie (13 jaar en ouder) Trainer Marijke Boes-Postma
Donderdag	Gymzaal Het Vogelnest (De Greiden) 16:15 - 18:15 uur Turnselectie (9 t/m 12 jaar) Trainer Mireille Eindhoven
	Turnhal Epke Zonderland Turncentrum, Sportstad Heerenveen 18:30 - 20:30 uur 5e en 6e divisie (13 jaar en ouder) Trainer Mireille Eindhoven
Vrijdag	Turnhal Epke Zonderland Turncentrum, Sportstad Heerenveen 18:30 - 20:30 uur 3e en 4e divisie (13 jaar en ouder) Trainer Marijke Boes-Postma

TURNEN HEREN

Maandag	Turnhal Epke Zonderland Turncentrum, Sportstad Heerenveen 18:30 - 21:00 uur Regionaal en landelijk (alle leeftijden) Trainer Jarne Schutrup
Dinsdag	Turnhal Epke Zonderland Turncentrum, Sportstad Heerenveen 18:30 - 21:00 uur Regionaal en landelijk (alle leeftijden) Trainer Jarne Schutrup
Woensdag	Turnhal Epke Zonderland Turncentrum, Sportstad Heerenveen 15:00 - 17:00 uur Voorbereidende turnselectie (trainingscombinatie met WIK-FTC) Trainers Jarne Schutrup / Josee Kramer
Donderdag	Turnhal Epke Zonderland Turncentrum, Sportstad Heerenveen 18:30 - 21:00 uur Regionaal en landelijk (alle leeftijden) Trainer Jarne Schutrup