

**RECREATIE GYM JEUGD**

**GymKids (kleuters) en GymmieTurnen (6+)**

**Maandag Gymzaal Van Maasdijkschool (Heerenveen Noord)**

16:00 - 17:00 uur | GymKids 3,5 jaar t/m groep 2

17:00 - 18:00 uur | GymmieTurnen groep 3 t/m 8

Trainer: Olaf Larsen

**Woensdag Gymzaal Ekke de Haanschool (De Greiden)**

14:30 - 15:30 uur | GymKids 3,5 jaar t/m groep 2

15:30 - 16:30 uur | GymmieTurnen groep 3 t/m 8

Trainer: Olaf Larsen

**Donderdag Gymzaal De Spil (Skoatterwâld)**

14:30 - 15:30 uur | GymKids 3,5 jaar t/m groep 2

15:30 - 16:30 uur | GymmieTurnen groep 3 en 4

16:30 - 17:30 uur | GymmieTurnen groep 5 t/m 8

Trainer: Olaf Larsen

**VOLWASSENEN**

**Keep Fit / 55+ In Beweging / Volleybal**

**Maandag Gymzaal Kempenaer (Heerenveen Midden)**

19:45 - 20:45 uur | Keep Fit (Dames)

Trainer: Bibi de Jonge

**Woensdag Gymzaal Kempenaer (Heerenveen Midden)**

14:30 - 15:30 uur | 55+ in Beweging

Trainer: Baukje Tuinstra

**Donderdag Gymzaal Ekke de Haanschool (De Greiden)**

16:00 - 17:00 uur | Volleybal

Geen trainer

**TURNEN (wedstrijdsport)**

**Groepsspringen**

**Dinsdag Epke Zonderland Turncentrum (Sportstad)**

15:00 – 16:30 uur | Springtraining – T/m 12 jaar (Onderbouw en Middenbouw)

16:30 – 18:00 uur | Springtraining – 13 jaar en ouder (Bovenbouw)

Trainer: Emmely Evers

**TURNEN (wedstrijdsport)**

**Turnen Dames**

**Maandag**

**Epke Zonderland Turncentrum (Sportstad)**

15:00 - 17:00 uur	Onderbouw 1	Trainer: Janien Wiersma
15:00 - 17:00 uur	Onderbouw 2	Trainer: Titia van Althuis
16:00 - 18:00 uur	Middenbouw Nivo 6	Trainer: Mireille Eindhoven
16:00 - 19:00 uur	Middenbouw Nivo 3+	Trainer: Susanne Kappetein
16:00 - 19:00 uur	Bovenbouw 1 <sup>e</sup> en 2 <sup>e</sup> Divisie	Trainer: Susanne Kappetein
17:00 - 19:00 uur	Middenbouw Nivo 5	Trainer: Titia van Althuis
17:00 - 19:00 uur	Middenbouw Nivo 7	Trainer: Janien Wiersma
18:00 - 20:00 uur	Bovenbouw 4 <sup>e</sup> en 5 <sup>e</sup> Divisie*	Trainer: Mireille Eindhoven
19:00 - 21:00 uur	Bovenbouw 3 <sup>e</sup> Divisie	Trainer: Marijke Boes

\* 4<sup>e</sup> Divisie - Jeugd, Junior, Senior / 5<sup>e</sup> Divisie - Junior en Senior

**Dinsdag**

**Epke Zonderland Turncentrum (Sportstad)**

16:00 - 19:00 uur	Middenbouw Nivo 3+	Trainer: Sarai Huitema
16:00 - 20:30 uur	Bovenbouw 1 <sup>e</sup> en 2 <sup>e</sup> Divisie	Trainer: Susanne Kappetein, Sarai Huitema
18:00 - 20:00 uur	Bovenbouw 5 <sup>e</sup> en 6 <sup>e</sup> Divisie*	Trainer: Eline Klunder
18:00 - 20:00 uur	Bovenbouw 6 <sup>e</sup> en 7 <sup>e</sup> Divisie**	Trainer: Eline Klunder

\* 5<sup>e</sup> en 6<sup>e</sup> Divisie - Jeugd  
\*\* 6<sup>e</sup> en 7<sup>e</sup> Divisie - Junior en Senior

**Woensdag**

**Epke Zonderland Turncentrum (Sportstad)**

15:00 - 17:00 uur	Onderbouw 1	Trainer: Janien Wiersma
15:00 - 17:00 uur	Onderbouw 2	Trainer: Titia van Althuis
17:00 - 19:00 uur	Middenbouw Nivo 5	Trainer: Titia van Althuis
17:00 - 19:00 uur	Middenbouw Nivo 7	Trainer: Janien Wiersma
18:30 - 21:00 uur	Bovenbouw 3 <sup>e</sup> Divisie	Trainer: Marijke Boes
19:00 - 21:00 uur	Bovenbouw 4 <sup>e</sup> en 5 <sup>e</sup> Divisie*	Trainer: Denise van der Burg
19:00 - 21:00 uur	Dames Recreatief 18+	Trainer: Bianca Westland

\* 4<sup>e</sup> Divisie - Jeugd, Junior, Senior / 5<sup>e</sup> Divisie - Junior en Senior

**Donderdag**

**Epke Zonderland Turncentrum (Sportstad)**

16:00 - 19:00 uur	Middenbouw Nivo 3+	Trainer: Susanne Kappetein
16:00 - 20:30 uur	Bovenbouw 1 <sup>e</sup> en 2 <sup>e</sup> Divisie	Trainer: Sarai Huitema
16:30 - 18:30 uur	Middenbouw Nivo 6	Trainer: Mireille Eindhoven
16:30 - 18:30 uur	Bovenbouw 5 <sup>e</sup> en 6 <sup>e</sup> Divisie*	Trainer: Eline Klunder
18:30 - 20:30 uur	Bovenbouw 4 <sup>e</sup> en 5 <sup>e</sup> Divisie**	Trainer: Mireille Eindhoven
18:30 - 20:30 uur	Bovenbouw 6 <sup>e</sup> en 7 <sup>e</sup> Divisie***	Trainer: Eline Klunder

\* 5<sup>e</sup> en 6<sup>e</sup> Divisie - Jeugd  
\*\* 4<sup>e</sup> Divisie - Jeugd, Junior, Senior / 5<sup>e</sup> Divisie - Junior en Senior  
\*\*\* 6<sup>e</sup> en 7<sup>e</sup> Divisie - Junior en Senior

**TURNEN (wedstrijdsport)**

**Turnen Dames**

<b>Vrijdag</b>	<b>Epke Zonderland Turncentrum (Sportstad)</b>	
	17:30 - 20:30 uur   Bovenbouw 1 <sup>e</sup> en 2 <sup>e</sup> Divisie	Trainer: Susanne Kappetein, Sarai Huitema
	18:00 - 20:30 uur   Bovenbouw 3 <sup>e</sup> Divisie	Trainer: Marijke Boes
<b>Zondag</b>	<b>Epke Zonderland Turncentrum (Sportstad)</b>	
	09:00 - 12:00 uur   Middenbouw Nivo 3+	Trainer: Susanne Kappetein
	09:00 - 12:00 uur   Bovenbouw 1 <sup>e</sup> en 2 <sup>e</sup> Divisie	Trainer: Susanne Kappetein
	09:00 - 12:00 uur   Bovenbouw 3 <sup>e</sup> Divisie	Trainer: Sarai Huitema

**TURNEN (wedstrijdsport)**

**Turnen Heren**

<b>Maandag</b>	<b>Epke Zonderland Turncentrum (Sportstad)</b>	
	17:30 - 20:00 uur   Onderbouw	Trainer: Joséé Kramer
	18:30 - 21:30 uur   Bovenbouw	Trainer: Thijs van Loenhout
<b>Dinsdag</b>	<b>Epke Zonderland Turncentrum (Sportstad)</b>	
	18:30 - 21:00 uur   Middenbouw	Trainer: Patrick Mast
<b>Woensdag</b>	<b>Epke Zonderland Turncentrum (Sportstad)</b>	
	15:00 - 17:00 uur   Voorbereidende Selectie	Trainer: Jarne Schutrup
	15:00 - 17:00 uur   Voorbereidende Selectie	Trainer: Joséé Kramer
	17:00 - 20:00 uur   Onderbouw	Trainer: Joséé Kramer
	18:30 - 21:30 uur   Bovenbouw	Trainer: Thijs van Loenhout
<b>Donderdag</b>	<b>Epke Zonderland Turncentrum (Sportstad)</b>	
	18:00 - 20:30 uur   Onderbouw	Trainer: Joséé Kramer
	18:30 - 21:00 uur   Middenbouw	Trainer: Patrick Mast



**TURNEN (wedstrijdsport)**

**Turnen Heren**

**Vrijdag**

**Epke Zonderland Turncentrum (Sportstad)**

**18:30 - 21:00 uur** | Middenbouw

**18:30 - 21:30 uur** | Bovenbouw

Trainer: Thijs van Loenhout

Trainer: Thijs van Loenhout

**Zaterdag**

**Epke Zonderland Turncentrum (Sportstad)**

**14:00 - 17:00 uur** | Onderbouw

Trainer: Joséé Kramer