

# ----- Trainingstijden -----



## GYMNASTIEK

- Maandag** **gymzaal Van Maasdijkschool (Heerenveen Noord)**  
16:00 - 17:00 uur Gymnastiek j/m van 3,5 jaar t/m groep 2  
17:00 - 18:00 uur Gymnastiek j/m groep 3 t/m 5  
Trainers: Olaf Larsen / Rein Hoekstra
- Woensdag** **gymzaal Ekke de Haanschool (De Greiden)**  
14:30 - 15:30 uur Gymnastiek j/m van 3,5 jaar t/m groep 2  
15:30 - 16:30 uur Gymnastiek j/m groep 3 t/m 5  
Trainer: Eva Bal
- Donderdag** **gymzaal De Spil (Skoatterwâld)**  
14:30 - 15:30 uur Gymnastiek j/m van 3,5 jaar t/m groep 1  
15:30 - 16:30 uur Gymnastiek j/m groep 2 / 3  
16:30 - 17:30 uur Gymnastiek j/m groep 4 t/m 6  
Trainers: Olaf Larsen / Rein Hoekstra

## TURNEN WEDSTRIJD RECREATIE

- Maandag** **gymzaal Ekke de Haanschool (De Greiden)**  
16:00 - 18:00 uur Wedstrijd Recreatie Turnen (D2 t/m D5)  
18:00 - 20:00 uur Wedstrijd Recreatie Turnen (D2 t/m D5)  
Trainer: Emmely Evers
- Donderdag** **gymzaal Ekke de Haanschool (De Greiden)**  
16:00 - 18:00 uur Wedstrijd Recreatie Turnen (D2 t/m D5)  
18:00 - 20:00 uur Wedstrijd Recreatie Turnen (D2 t/m D5)  
Trainer: Emmely Evers

## KEEP FIT / 55+ IN BEWEGING / VOLLEYBAL HEREN

- 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  
trainer: Brigitte Spierings
- Donderdag** **gymzaal Ekke de Haanschool (De Greiden)**  
20:00 - 21:00 uur Volleybal Heren  
geen trainer



# ----- Trainingstijden -----

## TURNEN

### Maandag

#### **gymzaal Het Vogelnest (De Greiden)**

14:30 - 16:30 uur TD Voorbereidende turnselectie (Pre-Instap)

16:00 - 18:00 uur TD 2e Talenten (D1 en N3)

trainer: Titia van Althuis-Tolsma

#### **Turnhal Epke Zonderland Turncentrum, Sportstad Heerenveen**

18:30 - 20:30 uur TH Jongens en Heren Turnen

Trainer Jarne Schutrup

18:30 - 20:30 uur TD 3e en 4e divisie

Trainer Rein Hoekstra

18:30 - 20:30 uur TD 1e Talenten (N2 en N3)

Trainer Marijn Kuipers

18:30 - 21:00 uur TD 1e en 2e divisie

Trainer Sarah ten Have

### Dinsdag

#### **Turnhal Epke Zonderland Turncentrum, Sportstad Heerenveen**

18:30 - 20:30 uur TH Jongens en Heren Turnen

Trainer Jarne Schutrup

18:30 - 20:30 uur TD 4e, 5e en 6e divisie

Trainer Rein Hoekstra

18:30 - 20:30 uur TD 1e Talenten (N2 en N3)

Trainer Marijn Kuipers

18:30 - 21:00 uur TD 1e en 2e divisie

Trainer Sarah ten Have

### Woensdag

#### **Turnhal Epke Zonderland Turncentrum, Sportstad Heerenveen**

14:30 - 16:30 uur TD Voorbereidende turnselectie (Pre-Instap)

Titia van Althuis-Tolsma

15:00 - 16:00 uur Jongens Gym

Trainer Olaf Larsen, Rein Hoekstra

16:00 - 19:30 uur TD 1e Talenten (N2 en N3)

Trainer Marijn Kuipers

16:30 - 18:30 uur TD 2e Talenten (D1 en N3)

Trainer Titia van Althuis-Tolsma

16:30 - 19:30 uur TD 1e en 2e divisie

Trainer Sarah ten Have

18:30 - 20:30 uur TD 3e en 4e divisie / Groepsspringen

Trainer Rein Hoekstra

### Donderdag

#### **Turnhal Epke Zonderland Turncentrum, Sportstad Heerenveen**

18:30 - 20:30 uur TD 2e Talenten (D1 en N3)

Trainer Titia van Althuis-Tolsma

18:30 - 20:30 uur TD 4e, 5e en 6e divisie

Trainer Rein Hoekstra

### Vrijdag

#### **Turnhal Epke Zonderland Turncentrum, Sportstad Heerenveen**

18:30 - 20:30 uur TH Jongens en Heren Turnen

Trainer Jarne Schutrup

18:30 - 20:30 uur TD 3e en 4e divisie

Trainer Rein Hoekstra

18:30 - 20:30 uur TD 1e Talenten (N2 en N3)

Trainer Marijn Kuipers

18:30 - 21:00 uur TD 1e en 2e divisie

Trainer Sarah ten Have

### Zaterdag

#### **Turnhal Epke Zonderland Turncentrum, Sportstad Heerenveen**

11:00 - 13:00 uur TD Groepsspringen

Trainer Rein Hoekstra

13:00 - 16:00 uur TD 1e Talenten (N2 en N3)

Trainer Marijn Kuipers

13:00 - 16:00 uur TD 1e en 2e divisie

Trainer Sarah ten Have