

# ----- 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  
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 - 17:00 uur Gymnieturnen inclusief springtraining j/m groep 3 t/m 8  
Trainer: Eva Bal
- 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 GymKids j/m groep 3 / 4  
16:30 - 17:30 uur Gymnieturnen j/m groep 5 t/m 8  
Trainer: Olaf Larsen

## WEDSTRIJDTURNEN - RECREATIE / TURNEN DAMES (= TD)

- Maandag** **gymzaal Ekke de Haanschool (De Greiden)**  
16:00 - 18:00 uur Wedstrijd Turnen-Recreatie (TD D2 t/m D5)  
Trainers: Mireille Eindhoven en Emmely Evers  
18:00 - 19:30 uur Springgroep  
Trainer: Emmely Evers
- Dinsdag** **gymzaal Het Vogelnest (De Greiden)**  
17:30 - 19:15 uur TD 5e en 6e divisie  
Trainer: Emmely Evers
- Donderdag** **gymzaal Ekke de Het Vogelnest (De Greiden)**  
16:00 - 18:00 uur Wedstrijd Turnen-Recreatie (TD D2 t/m D5)  
18:30 - 20:30 uur TD 5e en 6e divisie  
Trainer: Mireille Eindhoven

## 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

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



## TURNEN (TD = Turnen Dames / TH = Turnen Heren)

### Maandag

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

14:45 - 16:45 uur TD Voorbereidende turnselectie (Pre-Instap) Trainer Titia van Althuis-Tolsma

16:00 - 18:00 uur TD 2e Talenten (D1 en N3) Trainer Titia van Althuis-Tolsma

#### **Sporthal Udiros, Nieuwehorne**

15:15 - 17:45 uur TD 1e en 2e divisie voorgeschr. oefenstof Trainer Sarah ten Have

#### **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 Marijke Boes-Postma

18:30 - 21:00 uur TD 1e en 2e divisie keuzestof Trainer Sarah ten Have

### Dinsdag

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

18:30 - 20:30 uur TH Jongens en Heren Turnen Trainers Jarne Schutrup / Patrick Mast

18:30 - 20:30 uur TD 1e en 2e divisie voorgeschr. oefenstof Trainer Sarah ten Have

18:30 - 21:00 uur TD 1e en 2e divisie keuzestof Trainer Sarah ten Have

### Woensdag

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

14:45 - 17:00 uur TD Voorbereidende turnselectie (Pre-Instap) Trainers Titia van Althuis-Tolsma en Wybrich Leijendekker

15:00 - 17:00 uur TH Voorbereidende turnselectie (Benjamin) Trainers: Jarne Schutrup en Patrick Mast

15:00 - 18:00 uur TD 1e en 2e divisie voorgeschr. oefenstof Trainer Sarah ten Have

16:30 - 18:30 uur TD 2e Talenten (D1 en N3) Trainers Titia van Althuis-Tolsma en Wybrich Leijendekker

17:30 - 20:30 uur TD 1e en 2e divisie keuzestof Trainer Sarah ten Have

18:30 - 20:30 uur TD 3e en 4e divisie Trainer Marijke Boes-Postma

### Donderdag

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

18:30 - 21:00 uur TH Jongens en Heren Turnen Trainers Jarne Schutrup en Patrick Mast

18:30 - 20:30 uur TD 2e Talenten (D1 en N3) Trainers Titia van Althuis-Tolsma en Wybrich Leijendekker

18:30 - 20:30 uur TD 1e en 2e divisie voorgeschr. oefenstof Trainer Sarah ten Have

### 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 Marijke Boes-Postma

18:30 - 21:00 uur TD 1e en 2e divisie keuzestof Trainer Sarah ten Have

### Zaterdag

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

10:00 - 13:00 uur TD 1e en 2e divisie voorgeschr. oefenstof Trainer Sarah ten Have

13:30 - 16:30 uur TD 1e en 2e divisie keuzestof Trainer Sarah ten Have

16:00 - 18:00 uur TD Springtraining (*nog niet gestart*)  
of Trainer Alex Lashkov

16:00 - 17:30 uur TD Springtraining (*nog niet gestart*) Trainer Alex Lashkov

17:30 - 19:00 uur TD Springtraining (*nog niet gestart*) Trainer Alex Lashkov