



Lesrooster seizoen 2022 - 2023

Maandag		
Tijdstip	Les	Trainer(s)
9.00 - 10.00	Pilatus	Hetty Bergema
15.00 - 16.00	Freerunnen 8 & 9 jaar	Stijn Gritter & Niels Palmen
16.00 - 17.00	Freerunnen 10 jaar en ouder	Stijn Gritter & Niels Palmen
17.00 - 17.45	Freerunnen 5,6 en 7 jarigen	Stijn Gritter & Niels Palmen
Dinsdag		
9.00 - 10.00	Keep fit dames	Hessy Hoekstra
14.30 - 16.00	Turnen dames - districtselectie middenbouw	Wynande Bergstra & Sandra Wind
16.00 - 18.00	Turnen dames - regioselectie middenbouw	Sandra Wind & Wynande Bergstra
18.00 - 20.00	Turnen dames - regioselectie bovenbouw	Sandra Wind & Wynande Bergstra
17.00 - 18.00	Turnen heren - recreatie 6 - 8 jaar	Jelle Pama & Alberdina Koornstra
18.00 - 19.00	Turnen heren - recreatie 9 -11 jaar	Jelle Pama & Irma Lok
19.00 - 20.00	Turnen heren - recreatie 12+ jaar	Jelle Pama & Irma Lok
19.00 - 20.30	Turnen heren - selectie	Jelle Pama & Irma Lok
19.00 - 20.00	Springgroep	Arjenne Dijkstra
20.00 - 21.00	Trimgroep	Arjenne Dijkstra
Woensdag		
13.45 - 14.30	Nijntje peutergym 2,5 - 4 jaar	Antje Abma
14.30 - 15.30	Nijntje kleutergym 4 - 6 jaar	Antje Abma
14.30 - 16.00	Turnen dames - onderbouw	Wynande Bergstra & Trea Fledderus
16.00 - 17.30	Turnen dames - districtselectie middenbouw	Wynande Bergstra & Trea Fledderus
17.30 - 20.00	Turnen dames - districtselectie bovenbouw	Wynande Bergstra & Trea Fledderus
16.00 - 17.00	Turnen dames - recreatie 6 jaar	Hessy Hoekstra & Antje Abma
17.00 - 18.00	Turnen dames - recreatie 6 -7 jaar	Hessy Hoekstra & Antje Abma
17.30 - 19.00	Turnen heren - selectie	Jelle Pama & Irma Lok
18.30 - 20.00	Turnen heren - selectie	Jelle Pama & Irma Lok
19.00 - 20.00	Steps	Juryan Overbeek
20.00 - 21.00	Keep fit heren	Corina Hoekstra
20.00 - 21.00	Damesgym	Juryan Overbeek
Donderdag		
9.00 - 10.00	Pilates	Hetty Bergema
14.45 - 15.45	Turnen dames - recreatie 6 - 8 jaar	Antje Abma & Vincent Witteveen
15.45 - 16.45	Turnen dames - recreatie 8 - 9 jaar	Antje Abma & Vincent Witteveen
16.45 - 17.45	Turnen dames - recreatie 10+ jaar	Antje Abma & Vincent Witteveen
17.45 - 18.45	Turnen dames - regioselectie middenbouw	Sandra Wind & Antje Abma
18.45 - 20.00	Turnen dames - regioselectie bovenbouw	Sandra Wind & Vincent Witteveen
Vrijdag		
13.30 - 14.30	Nijntje kleutergym 4,5 - 6 jaar	Pytsje Steneker
14.30 - 15.30	Nijntje peuter- en kleutergym 3,5 - 6 jaar	Pytsje Steneker
15.30 - 16.15	Nijntje peuter, kind- oudergym 1,5 - 3 jaar	Pytsje Steneker
14.30 - 16.00	Turnen dames - onderbouw	Wynande Bergstra & Trea Fledderus
16.00 - 17.30	Turnen dames - districtselectie middenbouw	Wynande Bergstra & Trea Fledderus
17.30 - 19.00	Turnen dames - districtselectie bovenbouw	Wynande Bergstra & Trea Fledderus
18.00 - 18.45	Springgroep junioren	Arjenne Dijkstra
18.45 - 20.00	Springgroep senioren	Arjenne Dijkstra