



LESROOSTER DOS ALPHEN A/D RIJN SEIZOEN 2023-2024



ZOMERVAKANTIE VAN MA 7 JULI T/M ZO 21 AUGUSTUS 2023

PROEFLESSEN

- Volg geheel vrijblijvend 2 gratis proeflessen. Een afspraak maken is niet nodig.
- Geef jongere kinderen s.v.p. wel een briefje mee met contactgegevens voor noodgevallen.
- Voor meer informatie: stuur een berichtje naar info@dos-alphen.nl

UPDATE LESSEN

- Download de **Club Assistent App** en activeer je account voor updates inzake de lessen en overige activiteiten



MEDEDELINGENBORD

14-08-2023

- Naar aanleiding van de ALV van 19 juni 2023 zijn er enkele tijdelijke wijzigingen aan het lesrooster doorgevoerd met betrekking tot de trainingen van de selectiegroepen
- **Zaterdag 26 augustus 2023 GROTE SCHOONMAAK & BBQ** (opgave via eigen trainer)

MAANDAG			TURNHAL		
Van	Tot	Categorie	Les		(Hoofd)trainer
16:00	18:00	Wedstrijdturnen	Jongtalent Gevorderd en Instr. A/B-sel. Beginners		Miwande
17:00	20:00	Wedstrijdturnen	A-sel. BB Topsport, 1e en 2e div. plus 3e div. sen.		Miwande en Edwin
20:00	21:30	Recreatieturnen	Dames 18+ gevorderd		Edwin

MAANDAG			SPORTZAAL		
Van	Tot	Categorie	Les		(Hoofd)trainer
17:00	19:30	Wedstrijdturnen	MB en Instr. A/B-sel. Gevorderd		Kimberley en Steef
19:30	20:30	Conditie	Dames Fit		Lieselotte
20:30	21:30	Conditie	Dames Body Shape		Lieselotte

MAANDAG			STUDIO		
Van	Tot	Categorie	Les		(Hoofd)trainer

DINSDAG			TURNHAL		
Van	Tot	Categorie	Les		(Hoofd)trainer
17:00	19:30	Wedstrijdturnen	Instream B-selectie		David
17:00	20:00	Wedstrijdturnen	B-selectie 3e en 4e divisie		David en Elly
20:30	22:00	Conditie	Heren conditie		Nico

DINSDAG			SPORTZAAL		
Van	Tot	Categorie	Les		(Hoofd)trainer
17:00	18:00	Recreatieturnen	Meisjes/jongens 6-8		Miwande
18:00	19:00	Recreatieturnen	Meisjes 8-10		Miwande

DINSDAG			STUDIO		
Van	Tot	Categorie	Les		(Hoofd)trainer

WOENSDAG			TURNHAL		
Van	Tot	Categorie	Les		(Hoofd)trainer
14:00	15:00	Recreatieturnen	Meisjes 6-7		Jesse
15:00	16:00	Recreatieturnen	Meisjes 8-9		Jesse
16:00	17:00	Recreatieturnen	Meisjes 10-11		Jesse
17:00	20:00	Wedstrijdturnen	A-selectie Topsport, 1e en 2e div. en 3e div. sen.		Miwande, Edwin en Kimberley
20:00	21:00	Freerunning	Freerunning 10-16		Jesse
21:00	22:00	Freerunning	Freerunning 16+		Jesse

WOENSDAG			SPORTZAAL		
Van	Tot	Categorie	Les		(Hoofd)trainer
14:00	15:00	Recreatieturnen	Nijntje Gym 3½-5		Natascha
15:00	16:00	Reservering			vacature
17:00	18:00	Recreatieturnen	Jongens 6-10		Jesse
18:00	19:30	Freerunning	Freerunning 6-10		Jesse

WOENSDAG			STUDIO		
Van	Tot	Categorie	Les		(Hoofd)trainer
17:00	18:30	Dans	Dance Mix 11-18		Marit

DONDERDAG			TURNHAL		
Van	Tot	Categorie	Les		(Hoofd)trainer
16:00	17:00	Recreatieturnen	Meisjes 10-13		Femke
17:00	19:30	Wedstrijdturnen	A-selectie 1e en 2e div. plus 3e div. sen.		Miwande, Edwin en Elly
17:00	19:30	Wedstrijdturnen	A-selectie Topsport en Instream A		Kimberley en Steef
19:30	20:00	Wedstrijdturnen	Kracht A-selectie		Steef
19:30	20:00	Wedstrijdturnen	Brug/kracht A-selectie		Miwande
19:30	20:30	Recreatieturnen	Jongens 10-14		Jesse
20:30	22:00	Recreatieturnen	Turnen - Calisthenics - Freerunning 15+		Jesse

DONDERDAG			SPORTZAAL		
Van	Tot	Categorie	Les		(Hoofd)trainer

DONDERDAG			STUDIO		
Van	Tot	Categorie	Les		(Hoofd)trainer

VRIJDAG			TURNHAL		
Van	Tot	Categorie	Les		(Hoofd)trainer
16:00	17:00	Recreatieturnen	Meisjes 9-11		Kelly en Femke
17:00	18:00	Recreatieturnen	Meisjes 12-15		Kelly
18:00	19:30	Wedstrijdturnen	C-selectie: 4e t/m 6e divisie		Anja
18:00	19:30	Wedstrijdturnen	B-selectie: 3e en 4e divisie bovenbouw		David of Elly (om de week)
19:30	20:45	Recreatieturnen	Meisjes 16+		Anja

VRIJDAG			SPORTZAAL		
Van	Tot	Categorie	Les		(Hoofd)trainer
10:00	11:00	Peutergym	Ouder & Peuter		Marjan
17:30	18:00	Wedstrijdturnen	C-selectie: 4e t/m 6e divisie		Anja
17:30	18:00	Wedstrijdturnen	B-selectie: 3e en 4e div. bovenbouw		David of Elly

VRIJDAG			STUDIO		
Van	Tot	Categorie	Les		(Hoofd)trainer

ZATERDAG			TURNHAL		
Van	Tot	Categorie	Les		(Hoofd)trainer
09:00	11:30	Wedstrijdturnen	A-selectie en Instream A	toestellen	Miwande, Edwin en Kimberley
11:30	12:30	Wedstrijdturnen	A-selectie bovenbouw	basis/kracht	Miwande
11:30	12:30	Wedstrijdturnen	A-selectie MB en instroom	basis/kracht	Miwande
11:30	13:30	Wedstrijdturnen	Jongtalenten/Jongtalent Gev.	toestellen	Kimberley en Steef
13:30	14:00	Wedstrijdturnen	Jongtalenten/Jongtalent Gev.	basis/kracht	Steef
12:30	13:30	Wedstrijdturnen	B-selectie bovenbouw	basis/kracht	David
12:30	13:30	Wedstrijdturnen	B-selectie MB en instroom	basis/kracht	David
13:30	16:00	Wedstrijdturnen	B-selectie en Instream B	toestellen	David

ZATERDAG			SPORTZAAL		
Van	Tot	Categorie	Les		(Hoofd)trainer
11:30	12:30	Wedstrijdturnen	A-selectie ballet/basis/kracht		Miwande
13:30	14:00	Wedstrijdturnen	JT/JTG ballet/basis/kracht		Kimberley en Steef
12:30	13:30	Wedstrijdturnen	B-selectie w-u/basis/kracht		David

ZATERDAG			STUDIO		
Van	Tot	Categorie	Les		(Hoofd)trainer
11:30	12:00	Wedstrijdturnen	A-sel. MB en instroom ballet		t/m kerst niet
12:00	12:30	Wedstrijdturnen	A-sel. bovenbouw ballet		t/m kerst niet
13:30	14:00	Wedstrijdturnen	JT/JTG ballet		t/m kerst niet
12:30	13:00	Wedstrijdturnen	B-sel. MB en instroom ballet		t/m kerst niet
13:00	13:30	Wedstrijdturnen	B-sel. bovenbouw ballet		t/m kerst niet

VRIJDAG			BATENSTEIN (GYMZAAL HOBBITBURCHT)		
Van	Tot	Categorie	Les		(Hoofd)trainer
17:00	18:00	Recreatieturnen	Meisjes 6-7		Lotte en Corné
18:00	19:00	Recreatieturnen	Meisjes 8-9		Lotte en Corné

<p>MEER INFORMATIE</p> <p>info@dos-alphen.nl</p> <p>https://www.dos-alphen.nl/</p> <p>https://www.dos-alphen.nl/lidmaatschap/</p>	<p>SOCIALS</p> <p>https://nl-nl.facebook.com/DOSalphenadrijn/</p> <p>https://www.instagram.com/turnenbijdos/</p> <p>https://www.instagram.com/dansenbijdos/</p>	<p>JEUGD DEELNAMEFONDS</p> <p>Het Jeugd Deelname Fonds betaalt lesgelden of contributies van cultuur- en sportactiviteiten voor kinderen van 4 t/m 18 jaar waarvan de ouders een laag inkomen hebben. Ben je benieuwd of jouw kind(eren) in aanmerking komt voor een bijdrage? Vraag jouw intermediair dan een aanvraag voor financiële ondersteuning in te dienen. Nog geen intermediair? Mail naar info@jeugddeelnamefonds.nl</p>
---	--	--