



LESROOSTER DOS ALPHEN A/D RIJN SEIZOEN 2023-2024



KERSTVAKANTIE MA 25-12-2023 T/M ZO 07-01-2024

VOORJAARSAKANTIE MA 19-02-2024 t/m ZO 25-02-2024

MEIVAKANTIE ZA 27-04-2024 t/m ZO 05-05-2024

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

01-11-2023

- Wegens groot succes is de **Nijntje Gym** op **woensdag** opgesplitst in 2 leeftijdsgroepen van 14:00 tot 15:00 uur **4-5 jaar** en van 15:00 tot 16:00 uur **2-3 jaar**.
- Op **vrijdag** staat er een **extra uur ouder en peuter** op het lesrooster.

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	Instroom 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 4-5 NIEUW	Natascha	
15:00	16:00	Recreatieturnen	Nijntje Gym 2-3 NIEUW	Natascha	
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	VERVALLEN	

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 Instroom 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	Joyce	
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	
09:00	10:00	Peutergym	Ouder & Peuter NIEUW	Marjan	
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 Instroom A	toestellen	Miwande, Edwin en Kimberley
11:30	12:00	Wedstrijdturnen	A-selectie-bovenbouw	basis/kracht	Miwande
12:00	12:30	Wedstrijdturnen	A-selectie-MB en instroom	basis/kracht	Miwande
11:30	13:30	Wedstrijdturnen	Jongtalenten/Jongtalent Gev.	toestellen	Kimberley en Steef
12:30	14:00	Wedstrijdturnen	Jongtalenten/Jongtalent Gev.	basis/kracht	Steef
12:30	13:00	Wedstrijdturnen	B-selectie-bovenbouw	basis/kracht	David
13:00	13:30	Wedstrijdturnen	B-selectie-MB en instroom	basis/kracht	David
13:30	16:00	Wedstrijdturnen	B-selectie en Instroom 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/ballet/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	
12:30	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	
18:00	19:00	Recreatieturnen	Meisjes 8-9	Lotte	

MEER INFORMATIE

info@dos-alphen.nl

<https://www.dos-alphen.nl/>

<https://www.dos-alphen.nl/lidmaatschap/>

SOCIALS

<https://nl-nl.facebook.com/DOSalphenadrijn/>

<https://www.instagram.com/turnenbijdos/>

<https://www.instagram.com/dansenbijdos/>

JEUGD DEELNAMEFONDS

Het Jeugd Deelname Fonds betaalt isgelden 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