



LESROOSTER DOS ALPHEN A/D RIJN SEIZOEN 2024-2025



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 en inlichtingen, 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 via de link: <https://support.club-assistent.nl/app/instellingen>



MEDEDELINGENBORD

26-08-2024

- 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**.
- Als vervolg op de Nijntje 2 les start **vanaf woensdag 2 oktober 2024** voor 4-5 jarigen het **Regenboog Turnen** van **13.00 tot 14.00 uur**.

MAANDAG			TURNHAL		
Van	Tot	Categorie	Les	(Hoofd)trainer	
16:00	18:00	Wedstrijdturnen	Jongtalent Gev. en Instroom B op aanwijzing	Miwande	
17:00	19:30	Wedstrijdturnen	A-selectie Middenbouw en Instroom A	Kimberley en Steef	
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	
19:30	20:30	Conditie	Dames Fit	Lieselotte	
20:30	21:30	Conditie	Dames Body Shape	Lieselotte	

VAKANTIES EN FEESTDAGEN SEIZOEN 2024-2025	
Zomervakantie 2024	maandag 15-07-2024 t/m zondag 15-08-2024
Herfstvakantie	maandag 28-10-2024 t/m zondag 03-11-2024
Kerstvakantie	maandag 23-12-2024 t/m zondag 05-01-2025
Voorjaarsvakantie	maandag 24-02-2025 t/m zondag 02-03-2025
Pasen*	zondag 20-04-2024 t/m maandag 21-04-2025
Meivakantie*	zaterdag 26-04-2024 t/m zondag 04-05-2025
Hemelvaart	donderdag 29 mei 2025
Pinksteren	zondag 08-06-2025 t/m maandag 09-06-2025
Zomervakantie 2025	maandag 21-07-2025 t/m zondag 31-08-2025

* Deze vakanties kunnen door sommige scholen en trainers aan elkaar verbonden zijn
** Selectie- en extra trainingen tijdens vakanties conform afspraken bestuur/VTC

DINSDAG			TURNHAL		
Van	Tot	Categorie	Les	(Hoofd)trainer	
17:00	19:30	Wedstrijdturnen	Instroom B-selectie	David en Elly	
17:00	20:00	Wedstrijdturnen	B-selectie Middenbouw 3e en 4e divisie	David en Elly	
17:00	20:30	Wedstrijdturnen	B-selectie Bovenbouw 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 5-7 (2017-2018-2019)	Miwande	
18:00	19:00	Recreatieturnen	Meisjes 8-10 (2014-2015-2016)	Miwande	

WOENSDAG			TURNHAL		
Van	Tot	Categorie	Les	(Hoofd)trainer	
13:00	14:00	Recreatieturnen	Regenboog Turnen 4-5 vanaf 02-10-24 *NIEUW*	Natascha	
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 Steef	
20:00	21:00	Freerunning	Freerunning 10-16+ (bij voldoende belangstelling)	Jesse	

WOENSDAG			SPORTZAAL		
Van	Tot	Categorie	Les	(Hoofd)trainer	
14:00	15:00	Recreatieturnen	Nijntje 2 voor kinderen 4-5 jaar	Natascha	
15:00	16:00	Recreatieturnen	Nijntje 1 voor kinderen 2-3 jaar	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	

DONDERDAG			TURNHAL		
Van	Tot	Categorie	Les	(Hoofd)trainer	
16:00	17:00	Recreatieturnen	Meisjes 10-13	Femke	
17:00	19:30	Wedstrijdturnen	A-selectie Topsport, 1e en 2e div. plus 3e div. sen.	Miwande, Edwin en Elly	
17:00	19:30	Wedstrijdturnen	A-selectie Middenbouw en Instroom A	Kimberley	
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	
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	
19:30	20:45	Recreatieturnen	Meisjes 16+	Anja	

VRIJDAG			SPORTZAAL		
Van	Tot	Categorie	Les	(Hoofd)trainer	
09:00	10:00	Peutergym	Ouder & Peuter	Marjan	
10:00	11:00	Peutergym	Ouder & Peuter	Marjan	
16:00	18:00	Wedstrijdturnen	B-selectie Middenbouw en Instroom	David	
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	Anja	

VRIJDAG			STUDIO		
Van	Tot	Categorie	Les	(Hoofd)trainer	
18:00	18:30	Wedstrijdturnen	B-selectie Middenbouw en Instroom	David	

ZATERDAG			TURNHAL		
Van	Tot	Categorie	Les	(Hoofd)trainer	
09:00	11:30	Wedstrijdturnen	A-selectie en Instroom A	Miwande, Edwin en Kimberley	
11:30	13:30	Wedstrijdturnen	Jongtalenten/Jongtalent Gev.	Kimberley en Steef	
13:30	16:00	Wedstrijdturnen	B-selectie en Instroom B	David	
16:00	18:00	Wedstrijdturnen	Recreatieplus (na toelatingstest)	Micha	
18:00	18:30	Reservering			

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	

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

[Facebook DOS Alphen a/d Rijn](#)

[Instagram Selecties DOS Alphen a/d Rijn](#)

[Instagram Algemeen DOS Alphen a/d Rijn](#)



JEUGD DEELNAMEFONDS

Het Jeugd Deelname Fonds betaalt lesgeld en/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