

**Trainingsschema vanaf maandag 31 augustus 2025 (bijgewerkt : 20 juli)**

|                   |                                                          |                                            |
|-------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Maandag</b>    |                                                          |                                            |
| 16.30 - 17.00 uur | Kwartet cadet                                            |                                            |
| 17.00 - 17.45 uur | Vrijrijden Elite                                         | vanaf 3 nov. Wintershow Frankrijk          |
| 17.45 - 18.30 uur | Espoirteam                                               |                                            |
|                   |                                                          |                                            |
| <b>Dinsdag</b>    |                                                          |                                            |
| 16.00 - 16.30 uur | Droogtraining Vrijrijden Elite (op 1/3 zaal)             |                                            |
| 16.30 - 17.15 uur | Vrijrijden Elite (na training stretchen, 17:15 - 17:30)  |                                            |
| 17.00 - 17.15 uur | Spinneren vrijrijden A                                   |                                            |
| 17.15 - 18.00 uur | Vrijrijden A                                             |                                            |
|                   |                                                          |                                            |
|                   |                                                          |                                            |
| <b>Woensdag</b>   |                                                          |                                            |
| 17.00 - 17.45 uur | Vrijrijden A (na training stretchen, 17:45- 18:00)       | vanaf 5 nov. Wintershow Polar express      |
| 17.25 - 17.40 uur | Spinneren vrijrijden B                                   |                                            |
| 17.45 - 18.30 uur | Vrijrijden B                                             |                                            |
| 18.30 - 19.15 uur | Kwartet junior (+ 30 minuten techniek Nicky en Anne-lin) |                                            |
| 19.15 - 20.15 uur | Dans 1 (+ 30 minuten techniek Justine)                   | vanaf 5 nov. deels Wintershow              |
| 20.15 - 21.00 uur | Kleine groep                                             |                                            |
|                   |                                                          |                                            |
| <b>Donderdag</b>  |                                                          |                                            |
| 16.00 - 16.30 uur | Droogtraining Dans 2 (op 1/3 zaal)                       |                                            |
| 16.30 - 17.15 uur | Dans 2 (na training stretchen, 17:15 - 17:30)            |                                            |
| 17.15 - 18.00 uur | Dans 1 (na training stretchen, 18:00 - 18:15)            |                                            |
| 18.00 - 18.30 uur | Ierland (jeugdgroep)                                     | vanaf 6 nov. + Wintershow Jazz             |
|                   |                                                          |                                            |
| <b>Vrijdag</b>    |                                                          |                                            |
| 15.30 - 16.00 uur | Vrijrijden C                                             |                                            |
| 16.00 - 16.30 uur | Wintershow (gr. C) Hawaii                                | vanaf 7 nov. Ander wintershownummer, ntb.) |
| 16.30 - 17.15 uur | Dans 3 (na training stretchen, 17:15 - 17:30)            |                                            |
| 17.15 - 18.15 uur | Dans 2 (na training stretchen, 18:15 - 18:30)            |                                            |
| 18.15 - 19.00 uur | Kwartet senior                                           |                                            |
|                   |                                                          |                                            |
| 20.30 - 21.30 uur | Goldies 2x per mnd (1e en 3e vrijdag)                    |                                            |
|                   | Show: 5-19 sept. 31 okt. en 21 nov.                      |                                            |