

Trainingsschema vanaf maandag maandag 27 oktober (bijgewerkt : 27 okt)

Maandag		Tijdig afzeggen bij!!!
16.30 - 17.00 uur	Kwartet cadet	Justine
17.00 - 17.45 uur	Dans 2 vanaf november Wintershow Frankrijk	Rona
17.45 - 18.30 uur	Espoirteam	Rona & Justine
Dinsdag		
16.00 - 16.30 uur	Droogtraining Vrijrijden Elite (op 1/3 zaal)	Ciska
16.30 - 17.15 uur	Vrijrijden Elite + vanaf november ook deel Mambo Italiano	Ciska
17.00 - 17.15 uur	Spinneren vrijrijden A	Ciska
17.15 - 18.00 uur	Vrijrijden A	Ciska
Woensdag		
17.00 - 17.45 uur	Wintershow: Polar Express	Justine
17.25 - 17.40 uur	Spinneren vrijrijden B	Justine
17.45 - 18.30 uur	Vrijrijden B vanaf november slot middengoep	Justine
18.30 - 19.15 uur	Kwartet junior (+ 30 minuten techniek Nicky en Anne-lin)	Rona & Justine
19.15 - 20.15 uur	Dans 1 (+ 30 minuten techniek Justine) + vanaf november deel Mambo Italiano	Rona
20.15 - 21.00 uur	Kleine groep	Rona
Donderdag		
16.00 - 17.00 uur	Vrijrijden Elite + rolrinckel A* 1e 30 min op 2/3 zaal	Stefanie
17.00 - 17.45 uur	Body Lap selectie dans en vrijrijden parketzaal	Ciska
17.00 - 18.00 uur	Dans 1 (na training stretchen, 18:00 - 18:15)	Rona
18.00 - 18.30 uur	Ierland (jeugdformatie) (uitloop tot 19.00)	Nicky
Vrijdag		
15.30 - 16.00 uur	Vrijrijden C Wereldreis + herhalen Hawaï	Chantal
16.00 - 16.30 uur	Slot wintershow beginners	Chantal
16.30 - 17.00 uur	Christmas Tree Farm	Nicky
17.00 - 17.45 uur	Dans 3 (na training stretchen)	Nicky
17.30 - 18.15 uur	Dans 2 (na training stretchen)	Rona
18.15 - 19.00 uur	Kwartet senior	Rona
20.30 - 21.30 uur	Wintershow slot schaatsters vanaf kleine groep + Medusa (31 okt + 14 en 28 nov.) / Goldies 2x per maand	Nicky & Justine