

Schema januari 2026 t/m NK show zie opmerkingen!

Versie 31-12

Maandag	2,5 uur = 30 min 1/3 baan	
16.00 - 16.30 uur	Luspassen/techniek 1/3 baan Dans 2	Sporthal
16.30 - 17.15 uur	Dans 2	Sporthal
17.15 - 18.00 uur	Espoirgroep	Sporthal
18.00 - 19.00 uur	Dans 1	Sporthal
Dinsdag	2 uur	
15.45 - 16.00 uur	Inlopen/spinneren B	Sporthal
16.00 - 17.00 uur	Vrijrijden B	Sporthal
16.30 - 17.00 uur	Inlopen/spinneren Elite	Sporthal
17.00 - 18.00 uur	Free Elite	Sporthal
17.00 - 17.45 uur	Droogtraining B	Sporthal
Woensdag	5 uur	
16.00 - 16.45 uur	Vrijrijden B	Sporthal
16.45 - 17.30 uur	Skate Club	Sporthal
17.30 - 18.15 uur	Dance 3 * inlopen voor en stretchen na de training	Sporthal
18.15 - 18.55 uur	Cadet kwartet	Sporthal
18.55 - 19.30 uur	Kwartet junior	Sporthal
19.30 - 20.15 uur	Dans 1 inlopen voor en stretchen na de training	Sporthal
20.15 - 21.00 uur	Kleine groep	Sporthal
Donderdag	4 uur	
15.45 - 16.00 uur	Inlopen/spinneren A	Sporthal
16.00 - 17.00 uur	Vrijrijden A	Sporthal
17.00 - 17.45 uur	Droogtraining vrijrijden A/1x per mnd bodylap	Sporthal
16.45 - 17.00 uur	Inlopen/spinneren Elite	Sporthal
17.00 - 18.00 uur	Free Elite	Sporthal
18.00 - 19.00 uur	Dans 1	Sporthal
Vrijdag	3 uur en 45 min. 1/3 zaal	
15.45 - 16.00 uur	Inlopen/spinneren A	Sporthal
16.00 - 16.45 uur	Vrijrijden A	Sporthal
16.45 - 17.30 uur	Dance 2* inlopen voor en stretchen na de training	Sporthal
17.45 - 18.30 uur	Bodylap	Parketzaal*
17.30 - 18.15 uur	Dance 3* inlopen voor en stretchen na de training	Sporthal
18.15 - 19.00 uur	Kwartet senior	Sporthal
20.30 - 21.30 uur	1x per 14 dgn Goldies optioneel	
	Q3 en Q4 2026 show R90	

*= indien bezet locatie bodylap Zevenhuizen