

| Schema januari 2026 t/m NK show zie opmerkingen! |                                                    |          |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------|
|                                                  |                                                    |          |
| <b>Maandag</b>                                   | 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 |
|                                                  |                                                    |          |
| <b>Dinsdag</b>                                   | 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 |
|                                                  |                                                    |          |
|                                                  |                                                    |          |
| <b>Woensdag</b>                                  | 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 |
|                                                  |                                                    |          |
| <b>Donderdag</b>                                 | 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 |
|                                                  |                                                    |          |
| <b>Vrijdag</b>                                   | 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 |
| 17.30 - 18.15 uur                                | Dance 3* inlopen voor en stretchen na de training  | Sporthal |
| 18.15 - 19.00 uur                                | Kwartet senior                                     | Sporthal |
| 19.00 - 19.45 uur                                | Bodylap                                            | Sporthal |
|                                                  |                                                    |          |
| 20.30 - 21.30 uur                                | 1x per 14 dgn Goldies optioneel                    |          |
|                                                  | Q3 en Q4 2026 show R90                             |          |