

Schema na de zomer vakantie (versie 20-8)

Training afzeggen: Vrijrijden bij Ciska Dans 1 en 2 bij Rona en Dans 3 bij Nicky!

Show bij trainster showgroep

Maandag	
15.45 - 16.00 uur	Inlopen / spinneren dans 2
16.00 - 16.55 uur	Dans 2
16.55 - 17.20 uur	Luspassen/techniek Dans 2 en Dans 1
17.20 - 17.45 uur	Lenigheid dans 2 (matje, blokken, elastiek)
17.20 - 18.15 uur	Dans 1
18.15 - 19.00 uur	Kwartet cadet 1 en kwartet junior of wintershow
Dinsdag	
15.45 - 16.00 uur	Droogtraining Vrijrijden A1 (spinner, springtouw en elastiek)
16.00 - 16.45 uur	Vrijrijden A1
16.30 - 16.45 uur	Droogtraining Vrijrijden Elite (op 1/3 zaal spinner, springtouw en elastiek)
16.45 - 17.30 uur	Vrijrijden Elite
17.30 - 18.15 uur	Espoirteam
18.00 - 18.15 uur	Inlopen en spinneren Dans 1
18.15 - 19.00 uur	Dans 1
Woensdag	
18.00 - 18.15 uur	Inlopen
18.15 - 19.00 uur	Piraten wintershow (2/3 zaal)
18.15 - 19.15 uur	Droogtraining grote groep (1/3 zaal)
19.15 - 20.15 uur	Grote groep
20.15 - 21.00 uur	Kleine groep
Donderdag	
15.45 - 16.00 uur	Inlopen/spinneren vrijrijden A 1
16.00 - 16.45 uur	Vrijrijden A 1
16.30 - 16.45 uur	Inlopen spinneren Elite
16.45 - 17.30 uur	Vrijrijden Elite
17.30 - 18.15 uur	Jeugdformatie
18.15 - 19.00 uur	Dans 3
17.30 - 18.15 uur	Bodylap Nationale klasse = rolrinckels + pupillen
Vrijdag	
15.30 - 15.45 uur	Inlopen en spinneren A2
15.30 - 16.15 uur	Training A2
16.15 - 17.00 uur	Wintershow A1 en A2 Rupsje nooit genoeg
17.00 - 18.00 uur	Dans 2
17.45 - 18.00 uur	Inlopen en spinneren D3
18.00 - 19.00 uur	Dans 3
18.15 - 19.00 uur	Bodylap * parketzaal Elite
19.00 - 19.15 uur	Lenigheid rekken en strekken D3
19.45 - 20.30 uur	Kwartet cadet tot herfstvakantie
20.15 - 20.30 uur	Inlopen en spinneren Dans 1
20.30 - 21.30 uur	Dans 1
21.30 - 22.30 uur	Wisselend showblok + rol Goldies 1x per 14 dgn