



LESROOSTER 2023/2024

Sport	Dag	Zaal	Tijd	Groep	Sport	Dag	Zaal	Tijd	Groep
RECREATIE					GYM				
De groepnummers zijn dezelfde als de groepnummers van de basisschool									
<i>Sport overdag</i>	di	De Stoep (grote zaal 1/3 dl)	08.45 tot 10.15 uur	18 jaar e.o.	<i>Gymnastiek</i>	di	Crayenest	08.45 tot 09.30 uur	Ouder/peuter
<i>Volleybal</i>	di	De Valk (kleine zaal)	19.30 tot 21.00 uur	Recreanten			de Valk (kleine zaal)	09.30 tot 10.15 uur	Ouder/peuter
								16.30 tot 18.00 uur	Selectie pre sel, onderbouw 4e divisie
								17.30 tot 19.30 uur	Selectie 2e en 3e divisie
DANS						wo	De Valk (kleine zaal)	13.30 tot 14.30 uur	Peuters/ groep 1
<i>Dans</i>	ma	De Stoep (kleine zaal)	18.15 tot 19.15 uur	Groep 6				14.30 tot 15.30 uur	Groep 2
	di	De Stoep (kleine zaal)	17.30 tot 18.30 uur	Groep 7 en 8				15.30 tot 16.30 uur	Groep 3/4
		De Stoep (kleine zaal)	18.30 tot 19.30 uur	Brugklas				16.30 tot 17.30 uur	Groep 5
	wo	De Stoep (kleine zaal)	16.30 tot 17.30 uur	Groep 1 en 2				17.30 tot 18.30 uur	Groep 6
		De Stoep (kleine zaal)	17.30 tot 18.30 uur	Groep 3 en 4		do	De Valk (kleine zaal)	08.45 tot 09.30 uur	Ouder/peuter
		De Stoep (kleine zaal)	19.30 tot 20.30 uur	18 jaar e.o.				09.30 tot 10.15 uur	Ouder/peuter
	do	De Stoep (kleine zaal)	17.00 tot 18.00 uur	Groep 5				16.00 tot 17.00 uur	Groep 7
		De Stoep (kleine zaal)	18.00 tot 19.00 uur	16 jaar e.o.				17.00 tot 18.00 uur	Groep 8
	vr	De Stoep (kleine zaal)	17.30 tot 18.30 uur	13 jaar e.o.				18.00 tot 21.00 uur	Selectie 2e en 3e divisie,
<i>G-Dansplezier</i>	wo	De Stoep (kleine zaal)	18.30 tot 19.30 uur	Tieners			Crayenest	16.00 tot 17.00 uur	Selectie bovenbouw 4e divisie
								17.00 tot 18.00 uur	Groep 3 en 4
								18.00 tot 19.00 uur	Groep 5
									Groep 6,7 en 8
						vr	De Valk (kleine zaal)	16.30 tot 17.30 uur	Jongens 5 t/m 8 jaar
							De Valk (grote zaal)	17.30 tot 18.30 uur	Jongens 9 t/m 12 jaar
								16.30 tot 17.30 uur	Voortgezet onderwijs 1
								17.30 tot 18.30 uur	Voortgezet onderwijs 2
								18.30 tot 20.00 uur	Selectie 3e divisie, onderbouw 4e divisie
								18.30 tot 21.00 uur	Selectie 2e divisie, bovenbouw 4e divisie
						za	De Valk (grote zaal)	09.00 tot 13.00 uur	Selectie 2e en 3e divisie
								09.00 tot 10:30 uur	Selectie pre selectie
								10.30 tot 13.00 uur	Selectie onderbouw 4e divisie
								16.30 tot 17.30 uur	6 t/m 10 jaar
								17.30 tot 18.30 uur	10 t/m 12 jaar
								18.30 tot 19.30 uur	12 t/m 15 jaar
								19.30 tot 21.00 uur	16 jaar e.o.
								18.45 tot 19.45 uur	10 t/m 13 jaar
								19.45 tot 21.15 uur	14 jaar e.o.
GROEPSLESSEN					Meer informatie				
<i>BodyFit</i>	ma	De Stoep (kleine zaal)	19.15 tot 20.15 uur	16 jaar e.o.	Afdeling	Vertegenwoordiger		E-mail	
	we	De Stoep (kleine zaal)	09.00 tot 10.00 uur	40 jaar e.o.	Recreatie & Gymnastiek	Hanneke de Jager		gymnastiek@omnisport-synergos.nl	
<i>Bodypump</i>	ma	De Stoep (kleine zaal)	20.15 tot 21.30 uur	16 jaar e.o.	Dans	Vera en Laura		dans@omnisport-synergos.nl	
	do	De Stoep (kleine zaal)	20.00 tot 21.15 uur	16 jaar e.o.	Groepslessen	Paula Stuy		groepslessen@omnisport-synergos.nl	
	vr	De Stoep (kleine zaal)	09.00 tot 10.00 uur	16 jaar e.o.	Selectie & Spaceturnen	Jan Mijnter		selectie@omnisport-synergos.nl	
<i>Sh'bam</i>	wo	De Stoep (kleine zaal)	20.30 tot 21.15 uur	16 jaar e.o.				spaceturnen@omnisport-synergos.nl	
<i>Pilates</i>	wo	De Stoep (kleine zaal)	10.00 tot 11.00 uur	16 jaar e.o.					
<i>Hatha Yoga</i>	ma	De Stoep (kleine zaal)	08.45 tot 10.00 uur	16 jaar e.o.					
<i>Flow Yoga</i>	di	De Stoep (kleine zaal)	19.30 tot 20.30 uur	16 jaar e.o.					
	vr	De Stoep (kleine zaal)	10.00 tot 11.00 uur	16 jaar e.o.					
<i>Tai Chi</i>	vr	De Sprong, Elzenhof 124	18.30 tot 19.30 uur	18 jaar e.o.					
	vr	De Sprong, Elzenhof 124	19.45 tot 20.45 uur	18 jaar e.o.					
<i>60+ Fit</i>	di	De Stoep (kleine zaal)	09.15 tot 10.15 uur	60 jaar e.o.					
	di	De Stoep (kleine zaal)	10.30 tot 11.30 uur	60 jaar e.o.					