



LESROOSTER 2025/2026

Sport	Dag	Zaal	Tijd	Groep	Sport	Dag	Zaal	Tijd	Groep
RECREATIE					GYM				
Sport overdag	di	De Stoep (grote zaal 1/3 dl)	08.45 tot 10.15 uur	18 jaar e.o.	De groepnummers zijn dezelfde als de groepnummers van de basisschool				
Volleybal	di	De Valk (kleine zaal)	19.30 tot 21.00 uur	Recreanten	Gymnastiek	di	Crayenest	08.45 tot 09.30 uur	Ouder/peuter
							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
Dans	ma	De Stoep (kleine zaal)	17.15 tot 18.15 uur	6 jaar en ouder				14.30 tot 15.30 uur	Groep 2
		De Stoep (kleine zaal)	18.15 tot 19.15 uur	Groep 5				15.30 tot 16.30 uur	Groep 3/4
	di	De Stoep (kleine zaal)	17.30 tot 18.30 uur	Groep 8				16.30 tot 17.30 uur	Groep 5
		De Stoep (kleine zaal)	18.30 tot 19.30 uur	Groep 8				17.30 tot 18.30 uur	Groep 6
	wo	De Stoep (kleine zaal)	17.30 tot 18.30 uur	Groep 6 en 7		do	De Valk (kleine zaal)	08.45 tot 09.30 uur	Ouder/peuter
	do	De Stoep (kleine zaal)	18.00 tot 19.00 uur	Voortgezet onderwijs				09.30 tot 10.15 uur	Ouder/peuter
	vr	De Stoep (kleine zaal)	16.30 tot 17.30 uur	Groep 1 en 2				16.00 tot 17.00 uur	Groep 7
		De Stoep (kleine zaal)	17.30 tot 18.30 uur	Groep 3 en 4				17.00 tot 18.00 uur	Groep 8
G-Dansplezier	wo	De Stoep (kleine zaal)	18.30 tot 19.30 uur	Tieners				18.00 tot 21.00 uur	Selectie 2e en 3e divisie, Selectie bovenbouw 4e divisie
GROEPSLESSEN							Crayenest	16.00 tot 17.00 uur	Groep 3 en 4
								17.00 tot 18.00 uur	Groep 5
								18.00 tot 19.00 uur	Groep 6,7 en 8
						vr	De Valk (kleine zaal)	16.30 tot 17.30 uur	Jongens 5 t/m 8 jaar
BodyFit	ma	De Stoep (kleine zaal)	19.15 tot 20.15 uur	16 jaar e.o.			De Valk (grote zaal)	17.30 tot 18.30 uur	Jongens 9 jr en ouder
	wo	De Stoep (kleine zaal)	09.00 tot 10.00 uur	40 jaar e.o.				16.30 tot 17.30 uur	Voortgezet onderwijs 1
Bodypump	ma	De Stoep (kleine zaal)	20.15 tot 21.30 uur	16 jaar e.o.				17.30 tot 18.30 uur	Voortgezet onderwijs 2
	do	De Stoep (kleine zaal)	20.00 tot 21.15 uur	16 jaar e.o.		za	De Valk (grote zaal)	18.30 tot 20.00 uur	Selectie 3e divisie, onderbouw 4e divisie
	vr	De Stoep (kleine zaal)	09.00 tot 10.00 uur	16 jaar e.o.				18.30 tot 21.00 uur	Selectie 2e divisie, bovenbouw 4e divisie
Sh'bam	wo	De Stoep (kleine zaal)	20.30 tot 21.15 uur	16 jaar e.o.	Space turnen (Trampolinespringen)	ma	De Valk (kleine zaal)	09.00 tot 13.00 uur	Selectie 2e en 3e divisie
Pilates	wo	De Stoep (kleine zaal)	10.00 tot 11.00 uur	16 jaar e.o.				09.00 tot 10:30 uur	Selectie pre selectie
Hatha Yoga	ma	De Stoep (kleine zaal)	08.45 tot 10.00 uur	16 jaar e.o.				10.30 tot 13.00 uur	Selectie onderbouw 4e divisie
Flow Yoga	di	De Stoep (kleine zaal)	19.30 tot 20.30 uur	16 jaar e.o.				16.30 tot 17.30 uur	7 t/m 10 jaar
	vr	De Stoep (kleine zaal)	10.00 tot 11.00 uur	16 jaar e.o.				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.
Tai Chi	vr	IJclub De Vriendschap, Lijksterweg 60	18.30 tot 19.30 uur	18 jaar e.o.		wo	De Valk (kleine zaal)	18.45 tot 19.45 uur	10 t/m 13 jaar
	vr	IJclub De Vriendschap, Lijksterweg 61	19.45 tot 20.45 uur	18 jaar e.o.				19.45 tot 21.15 uur	14 jaar e.o.
60+ Fit	di	De Stoep (kleine zaal)	09.15 tot 10.15 uur	60 jaar e.o.	Meer informatie				
	di	De Stoep (kleine zaal)	10.30 tot 11.30 uur	60 jaar e.o.	Afdeling	Vertegenwoordiger		E-mail	
					Recreatie & Gymnastiek	Ket Bakker		gymnastiek@omnisport-synergos.nl	
					Dans	Vera en Laura		dans@omnisport-synergos.nl	
					Groepslessen	Marzena Skarzynska		groepslessen@omnisport-synergos.nl	
					Selectie & Spaceturnen	Jan Mijnter		selectie@omnisport-synergos.nl	
								spaceturnen@omnisport-synergos.nl	