

RECREATIE GYM JEUGD

GymKids (kleuters) en GymmieTurnen (6+)

Maandag Gymzaal Van Maasdijkschool (Heerenveen Noord)

16:00 - 17:00 uur | GymKids 3,5 jaar t/m groep 2

17:00 - 18:00 uur | GymmieTurnen groep 3 t/m 8

Trainer: Olaf Larsen

Woensdag Gymzaal Ekke de Haanschool (De Greiden)

14:30 - 15:30 uur | GymKids 3,5 jaar t/m groep 2

15:30 - 16:30 uur | GymmieTurnen groep 3 t/m 8

Trainer: Olaf Larsen

Donderdag Gymzaal De Spil (Skoatterwâld)

14:30 - 15:30 uur | GymKids 3,5 jaar t/m groep 2

15:30 - 16:30 uur | GymmieTurnen groep 3 en 4

16:30 - 17:30 uur | GymmieTurnen groep 5 t/m 8

Trainer: Olaf Larsen

VOLWASSENEN

Keep Fit / 55+ In Beweging / Volleybal

Maandag Gymzaal Kempenaer (Heerenveen Midden)

19:45 - 20:45 uur | Keep Fit (Dames)

Trainer: Bibi de Jonge

Woensdag Gymzaal Het Vogelnest (De Greiden)

14:30 - 15:30 uur | 55+ in Beweging

Trainer: Baukje Tuinstra

Donderdag Gymzaal Ekke de Haanschool (De Greiden)

16:00 - 17:00 uur | Volleybal

Geen trainer

TURNEN (wedstrijdsport)

Groepsspringen

Dinsdag Epke Zonderland Turncentrum (Sportstad)

15:00 – 16:30 uur | Springtraining – Regionaal t/m 12 jaar (Onderbouw en Middenbouw)

16:30 – 18:00 uur | Springtraining – Regionaal 13 jaar en ouder (Bovenbouw)

Trainer: Emmely Evers

TURNEN (wedstrijdsport)

Turnen Dames

Maandag

Epke Zonderland Turncentrum (Sportstad)

15:00 - 17:00 uur	Onderbouw 1	Trainer: Janien Wiersma
15:00 - 17:00 uur	Onderbouw 2	Trainer: Titia van Althuis
16:00 - 18:00 uur	Middenbouw Nivo 6	Trainer: Mireille Eindhoven
16:00 - 19:00 uur	Middenbouw Nivo 3+	Trainer: Susanne Kappetein
16:00 - 19:00 uur	Bovenbouw 1 ^e en 2 ^e Divisie	Trainer: Susanne Kappetein
17:00 - 19:00 uur	Middenbouw Nivo 5	Trainer: Titia van Althuis
17:00 - 19:00 uur	Middenbouw Nivo 7	Trainer: Janien Wiersma
18:00 - 20:00 uur	Bovenbouw 4 ^e en 5 ^e Divisie*	Trainer: Mireille Eindhoven
19:00 - 21:00 uur	Bovenbouw 3 ^e Divisie	Trainer: Marijke Boes

* 4^e Divisie - Jeugd, Junior, Senior / 5^e Divisie - Junior en Senior

Dinsdag

Epke Zonderland Turncentrum (Sportstad)

16:00 - 19:00 uur	Middenbouw Nivo 3+	Trainer: Sarai Huitema
16:00 - 20:30 uur	Bovenbouw 1 ^e en 2 ^e Divisie	Trainer: Susanne Kappetein, Sarai Huitema
17:00 - 19:00 uur	Bovenbouw 5 ^e en 6 ^e Divisie*	Trainer: Eline Klunder
19:00 - 21:00 uur	Bovenbouw 6 ^e en 7 ^e Divisie**	Trainer: Eline Klunder

* 5^e en 6^e Divisie - Jeugd
** 6^e en 7^e Divisie - Junior en Senior

Woensdag

Epke Zonderland Turncentrum (Sportstad)

15:00 - 17:00 uur	Onderbouw 1	Trainer: Janien Wiersma
15:00 - 17:00 uur	Onderbouw 2	Trainer: Titia van Althuis
16:00 - 19:00 uur	Middenbouw Nivo 3+	Trainer: Susanne Kappetein
16:00 - 19:00 uur	Bovenbouw 1 ^e en 2 ^e Divisie	Trainer: Susanne Kappetein
17:00 - 19:00 uur	Middenbouw Nivo 5	Trainer: Titia van Althuis
17:00 - 19:00 uur	Middenbouw Nivo 7	Trainer: Janien Wiersma
18:30 - 21:00 uur	Bovenbouw 3 ^e Divisie	Trainer: Marijke Boes
19:00 - 21:00 uur	Bovenbouw 4 ^e en 5 ^e Divisie*	Trainer: Janien Wiersma
19:30 - 21:00 uur	Dames Recreatief 18+	Trainer: Denise van den Burg

* 4^e Divisie - Jeugd, Junior, Senior / 5^e Divisie - Junior en Senior

Donderdag

Epke Zonderland Turncentrum (Sportstad)

16:00 - 19:00 uur	Middenbouw Nivo 3+	Trainer: Susanne Kappetein
16:00 - 20:30 uur	Bovenbouw 1 ^e en 2 ^e Divisie	Trainer: Sarai Huitema
16:30 - 18:30 uur	Middenbouw Nivo 6	Trainer: Mireille Eindhoven
17:00 - 19:00 uur	Bovenbouw 5 ^e en 6 ^e Divisie*	Trainer: Eline Klunder
18:30 - 20:30 uur	Bovenbouw 4 ^e en 5 ^e Divisie**	Trainer: Mireille Eindhoven
19:00 - 21:00 uur	Bovenbouw 6 ^e en 7 ^e Divisie***	Trainer: Eline Klunder

* 5^e en 6^e Divisie - Jeugd
** 4^e Divisie - Jeugd, Junior, Senior / 5^e Divisie - Junior en Senior
*** 6^e en 7^e Divisie - Junior en Senior



TURNEN (wedstrijdsport)

Turnen Dames

Vrijdag	Epke Zonderland Turncentrum (Sportstad)	
	16:00 - 18:00 uur Middenbouw Nivo 5	Trainer: Janien Wiersma
	17:30 - 20:30 uur Bovenbouw 1 ^e en 2 ^e Divisie	Trainer: Susanne Kappetein, Sarai Huitema
	18:00 - 20:30 uur Bovenbouw 3 ^e Divisie	Trainer: Marijke Boes
Zondag	Epke Zonderland Turncentrum (Sportstad)	
	09:00 - 12:00 uur Middenbouw Nivo 3+	Trainer: Susanne Kappetein
	09:00 - 12:00 uur Bovenbouw 1 ^e en 2 ^e Divisie	Trainer: Susanne Kappetein
	09:00 - 12:00 uur Bovenbouw 3 ^e Divisie	Trainer: Sarai Huitema

TURNEN (wedstrijdsport)

Turnen Heren

Maandag	Epke Zonderland Turncentrum (Sportstad)	
	17:30 - 20:00 uur Onderbouw (WIK-FTC)	Trainer: Joseé Kramer
	18:30 - 21:00 uur Onderbouw (CSC '45)	Trainer: Jarne Schutrup
	18:30 - 21:30 uur Bovenbouw	Trainer: Thijs van Loenhout
Dinsdag	Epke Zonderland Turncentrum (Sportstad)	
	18:30 - 21:00 uur Middenbouw	Trainer: Jarne Schutrup
		Trainer: Patrick Mast
Woensdag	Epke Zonderland Turncentrum (Sportstad)	
	15:00 - 17:00 uur Voorbereidende Selectie	Trainer: Jarne Schutrup, Joseé Kramer
	17:00 - 20:00 uur Onderbouw (WIK-FTC)	Trainer: Joseé Kramer
	18:30 - 21:30 uur Bovenbouw	Trainer: Thijs van Loenhout
Donderdag	Epke Zonderland Turncentrum (Sportstad)	
	17:30 - 20:00 uur Onderbouw (WIK-FTC)	Trainer: Joseé Kramer
	18:30 - 21:00 uur Onderbouw (CSC '45)	Trainer: Jarne Schutrup
	18:30 - 21:00 uur Middenbouw	Trainer: Patrick Mast



TURNEN (wedstrijdsport)

Turnen Heren

Vrijdag

Epke Zonderland Turncentrum (Sportstad)

18:30 - 21:00 uur | Middenbouw

18:30 - 21:30 uur | Bovenbouw

Trainer: Thijs van Loenhout

Trainer: Thijs van Loenhout

Zaterdag

Epke Zonderland Turncentrum (Sportstad)

14:00 - 17:00 uur | Onderbouw (WIK-FTC)

Trainer: Joséé Kramer