

# Wintertrainingen 2019-2020

Per 1 oktober beginnen de winter trainingen weer.

Met ingang van deze datum **veranderen ook de leeftijdscategorieën!**

Categorie	Dag	Tijd	Locatie	Trainer/trainster
Mini Pupillen 2013	Dinsdag Zaterdag	18.00-19.00 uur 10.00-11.00 uur	Maria Regina Heide	Siri Roedelof, Gerda Tonissen en Renesta
C Pupillen 2012	Dinsdag Zaterdag	18.00-19.00 uur 10.00-11.00 uur	Maria Regina Heide	Siri en Gerda Renesta
B Pupillen 2011	Dinsdag Zaterdag	18.00-19.00 uur 10.00-11.00 uur	Maria Regina Heide	Siri en Gerda Renesta
A Pupillen 2009-'10	Dinsdag Zaterdag	18.00- 19.00 uur 10.00- 11.00 uur	Maria Regina Heide	Siri en Gerda Renesta
D Junioren 2007-'08	Maandag Donderdag Zaterdag	19.00-20.30 uur 18.30-19.45 uur 10.00-11.00 uur	Sportpark Maria Regina Heide	Gerda Corné Bolders Henriette Wijnmaalen
C Junioren 2005-'06	Maandag Donderdag Zaterdag	19.00-20.30 uur 19.15-20.30 uur 10.00-11.00 uur	Sportpark Maria Regina Heide	Gerda, Corné en Henriette
B Junioren '03-'04 en A Junioren '01-'02 en Senioren / Masters	Maandag Donderdag Zaterdag	19.00-20.30 uur 19.15-20.30 uur 10.00-11.00 uur	Sportpark Maria Regina Heide	Gerda, Corné en Henriette
Lopersgroep	Dinsdag Donderdag	19.00-20.30 uur 19.00-20.30 uur	Sportpark Sportpark	Joke Wolters

Voor de binnen trainingen is het van belang **binnenschoenen** te dragen.

Schoenen met een schone zool, die je daar dus pas aantrekt.

Het adres van de Maria Regina: **Waterlinie 1**, naast het nieuwe Gemeentehuis.



Bij verschillende categorieën worden de trainers/trainsters geholpen door assistente: Djensey Damen.

## Bostraining:

Elke zaterdag verzorgen wij een bostraining op de Heide. We vertrekken om 09.30

uur met zijn allen vanaf het parkeerterrein bij 't Cromwiel. Voor het vervoer hebben

wij uw hulp hard nodig! U krijgt een overzicht van de data. Het verzoek om mee te helpen met het vervoer heen en terug.



In de vakanties is er voor de pupillen en junioren <u>géén</u> training. (Ook niet in het bos, voor en na de vakantieweek.)	
Herfstvakantie	14 t/m 20 oktober 2019
Kerstvakantie	21 december 2019 t/m 5 januari 2020
Voorjaarsvakantie	24 februari t/m 1 maart 2020 (Hierna gaan we weer naar buiten!)

Voor inlichtingen kunt u contact opnemen met Joke de Kock.

Telefoonnummer : 0167-566988

E-mailadres : [jokedekock@home.nl](mailto:jokedekock@home.nl)