

ROOSTER GYMZAAL DE LICHTENBERG 2025

MAANDAG:	08.45-09.45 uur	groep 2	Wereldwijs
	09.45-10.45 uur	groep 1	Wereldwijs
	10.45-11.30 uur	groep 8	Wereldwijs
	12.00-13.00 uur	vrij	
	13.00-14.00 uur	vrij	
	14.00-14.45 uur	vrij	
	14.45-15.30 uur	groep 6b	Wereldwijs
	15.30-16.30 uur	vrij	
	16.30-17.30 uur	vrij	
	17.30-19.00 uur	gymnastiek recreanten J/M 9+	SV PHDES
	19.00-20.30 uur	jazzdans C-niveau 13-16 jr	SV PHDES
20.30-22.00 uur	jazzdans B/C-niveau 20+	SV PHDES	
DINSDAG:	08.45-09.30 uur	groep 6a	Wereldwijs
	09.30-10.15 uur	groep 5	Wereldwijs
	10.15-11.00 uur	groep 3a & 3b	Wereldwijs
	11.00-11.45 uur	groep 4	Wereldwijs
	12.00-13.00 uur	vrij	
	13.00-14.00 uur	vrij	
	14.00-15.00 uur	vrij	
	15.00-16.00 uur	vrij	
	16.00-17.30 uur	vrij	
	17.30-19.00 uur	gymnastiek recreanten J/M 6-12 jr	SV PHDES
	19.30-20.30 uur	recreanten bodyshape 16+	SV PHDES
20.30-21.30 uur	herentringgroep (zaalvoetbal) 30+	SV PHDES	
WOENSDAG:	09.15-10.15 uur	Sportfitgroep 1 55+	SV PHDES
	10.30-11.30 uur	Sportfitgroep 2 55+	SV PHDES
	11.30-13.00 uur	vrij	
	13.00-14.00 uur	vrij	
	14.00-15.00 uur	vrij	
	15.00-16.00 uur	vrij	
	16.00-17.30 uur	vrij	
	17.30-19.00 uur	gymnastiek recreanten J/M 6-12 jr	SV PHDES
	19.00-20.00 uur	Zumba 13+	SV PHDES
	20.00-21.00 uur	recreatieve gymnastiek dames 50+	SV PHDES
21.00-22.00 uur	vrij		
DONDERDAG:	08.45-09.30 uur	groep 6a+6b	Wereldwijs
	09.30-10.15 uur	groep 3a & 3b	Wereldwijs
	10.15-11.00 uur	groep 5	Wereldwijs
	11.00-12.00 uur	vrij	
	12.00-13.00 uur	vrij	
	13.00-14.00 uur	vrij	
	14.00-14.45 uur	vrij	
	14.45-15.30 uur	groep 7	Wereldwijs
	15.30-17.00 uur	vrij	
	17.00-18.00 uur	freerunnen	Minded Motion
	18.00-19.00 uur	freerunnen	Minded Motion
	19.00-20.00 uur	freerunnen	Minded Motion
	18.30-19.30 uur	special dans 4-12 jr (in vergaderzaal)	SV PHDES
20.00-21.30 uur	jazzdans demogroep 14+	SV PHDES	
21.30-22.30 uur	vrij		
VRIJDAG:	08.00-09.15 uur	vrij	
	09.15-10.15 uur	oud/kind gym 1½-4 jr	SV PHDES
	10.30-11.15 uur	groep 7	Wereldwijs
	11.15-12.00 uur	groep 4	Wereldwijs
	12.00-12.45 uur	groep 8	Wereldwijs
	13.00-14.00 uur	vrij	
	14.00-15.00 uur	vrij	
	15.00-16.30 uur	vrij	
	16.30-17.30 uur	kinderdans 5-6 jr	SV PHDES
	17.30-18.30 uur	jazzdans D-niveau 7-9 jr	SV PHDES
	18.30-21.00 uur	Tai Chi	Roos Taiji/Wush
ZATERDAG:	09.15-10.00 uur	kinderdans 3-4 jr	SV PHDES
	10.00-11.00 uur	jazzdans 9-13 jr C-niveau	SV PHDES
	11.15-12.30 uur	kleutergym 4-6 jr	SV PHDES
	na 12.30 uur	vrij	
ZONDAG	10.00-11.30 uur	Tai Chi	Roos Taiji/Wush