

Versie: 4 november 19u

Blok	Dag	Tijd	Groep *)	Baan	Categorie
1.2	Zo	08.30 – 09.30 uur		400m	Junioren C-B-A / Senioren
3.2	Di	19.00 – 20.00 uur	2	400m	Junioren-A / Senioren / Junioren-B2 met dispensatie
4.1	Wo	17.45 – 18.45 uur		400m	Pupillen / Junioren-C1 met dispensatie
4.2	Wo	19.00 – 20.00 uur		400m	Junioren-C-B-A / Pupillen-A met dispensatie
5.2	Do	19.00 – 20.00 uur	1	400m	Junioren-A / Senioren / Junioren-B2 met dispensatie
6.2	Vr	19.00 – 20.00 uur		400m	Junioren C-B-A / Senioren (Ouder & Kind uur)
6.3	Vr	19.00 – 20.00 uur		333m	Pupillen (Ouder & Kind uur)
7.2	Za 1)	08.45 – 09.45 uur		400m	Junioren-A / Senioren
7.3	Za 1)	10.00 – 11.00 uur		400m	Junioren-C-B / Pupillen-A met dispensatie
7.4	Za 1)	11.15 – 12.15 uur		400m	Pupillen / Junioren-C1 met dispensatie

*) Groep

1 - De IJster, De Kluners, De Pinguins, STC Rutten, STD Sint Nicolaasga, STG Dronten

2 - De Preamkeskouwers, HCH Heerenveen, ST Giethoorn, STG De Eendracht Genemuiden, THZ Trainingsgroep Het Zwartewater Hasselt, De IJshazen

• Flexibel trainen is mogelijk via een Flex-abonnement met de volgende combi's:

- 1.2, 3.2, 5.2, 6.2 en 7.2 (voor Senioren, gemaximeerd op 120 Flex-abonnementen)

- 1.2, 4.2, 7.3 (voor Junioren, gemaximeerd op 120 Flex-abonnementen)

- ~~1.2~~, 4.1, **6.3** en 7.4 (voor Pupillen, gemaximeerd op 120 Flex-abonnementen) (gewijzigd 16-9)

Flex-abonnementen kunnen per seizoen worden afgenomen voor 10, 20, 30 of 40 trainingen.