



LESROOSTER 2026/2027

Sport	Dag	Zaal	Tijd	Groep	Sport	Dag	Zaal	Tijd	Groep
RECREATIE					GYM				
<i>Sport overdag</i>	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				
<i>Volleybal</i>	di	De Valk (kleine zaal)	19.30 tot 21.00 uur	Recreanten	<i>Gymnastiek</i>	di	Crayenest	08.45 tot 09.30 uur 09.30 tot 10.30 uur 16.30 tot 18.00 uur 17.30 tot 19.30 uur	Ouder/peuter Ouder/peuter Selectie pre sel, onderbouw 4e divisie Selectie 2e en 3e divisie
DANS						wo	De Valk (kleine zaal)	13.30 tot 14.30 uur 14.30 tot 15.30 uur 15.30 tot 16.30 uur 16.30 tot 17.30 uur 17.30 tot 18.30 uur	Peuters/ groep 1 Groep 2 Groep 3/4 Groep 5 Groep 6
<i>Dans</i>	ma	De Stoep (kleine zaal)	17.15 tot 18.15 uur	Groep 5 en 6		do	De Valk (kleine zaal)	08.45 tot 09.30 uur 09.30 tot 10.15 uur 16.00 tot 17.00 uur 17.00 tot 18.00 uur 18.00 tot 21.00 uur	Ouder/peuter Ouder/peuter Groep 7 Groep 8 Selectie 2e en 3e divisie, Selectie bovenbouw 4e divisie
	di	De Stoep (kleine zaal)	18.15 tot 19.15 uur	Groep 7 en 8			Crayenest	16.00 tot 17.00 uur 17.00 tot 18.00 uur 18.00 tot 19.00 uur	Groep 3 en 4 Groep 5 Groep 6,7 en 8
	do	De Stoep (kleine zaal)	17.30 tot 18.30 uur	Combinatiegroep		vr	De Valk (kleine zaal)	16.30 tot 17.30 uur 17.30 tot 18.30 uur 18.30 tot 20.00 uur 18.30 tot 21.00 uur	Jongens 5 t/m 8 jaar Jongens 9 jr en ouder Voortgezet onderwijs 1 Voortgezet onderwijs 2 Selectie 3e divisie, onderbouw 4e divisie Selectie 2e divisie, bovenbouw 4e divisie
	do	De Stoep (kleine zaal)	18.30 tot 19.30 uur	Voortgezet onderwijs		za	De Valk (grote zaal)	09.00 tot 13.00 uur 09.00 tot 10.30 uur 10.30 tot 13.00 uur 16.30 tot 17.30 uur 17.30 tot 18.30 uur 18.30 tot 19.30 uur 19.30 tot 21.00 uur	Selectie 2e en 3e divisie Selectie pre selectie Selectie onderbouw 4e divisie 7 t/m 10 jaar 10 t/m 12 jaar 12 t/m 15 jaar 16 jaar e.o. 10 t/m 13 jaar 14 jaar e.o.
	vr	De Stoep (kleine zaal)	17.00 tot 18.00 uur	K-pop	<i>Space turnen</i> (Trampolinespringen)	ma	De Valk (kleine zaal)	16.30 tot 17.30 uur 17.30 tot 18.30 uur 18.30 tot 19.30 uur 19.30 tot 21.00 uur 18.45 tot 19.45 uur 19.45 tot 21.15 uur	
	vr	De Stoep (kleine zaal)	18.00 tot 19.00 uur	Groep 13+		wo	De Valk (kleine zaal)		
	vr	De Stoep (kleine zaal)	16.30 tot 17.30 uur	Groep 1 en 2					
	vr	De Stoep (kleine zaal)	17.30 tot 18.30 uur	Groep 3 en 4					
<i>G-Dansplezier</i>	wo	De Stoep (kleine zaal)	18.30 tot 19.30 uur	Tieners					
GROEPSLESSEN					Meer informatie				
<i>BodyFit</i>	ma	De Stoep (kleine zaal)	19.15 tot 20.15 uur	16 jaar e.o.	Afdeling	Vertegenwoordiger	E-mail		
	wo	De Stoep (kleine zaal)	09.00 tot 10.00 uur	40 jaar e.o.	Recreatie & Gymnastiek	Ket Bakker	gymnastiek@omnisport-synergos.nl		
<i>Bodypump</i>	ma	De Stoep (kleine zaal)	20.15 tot 21.30 uur	16 jaar e.o.	Dans	Vera en Laura	dans@omnisport-synergos.nl		
	wo	De Stoep (kleine zaal)	19.30 tot 20.30 uur	16 jaar e.o.	Groepslessen	Marzena Skarzynska	groepslessen@omnisport-synergos.nl		
	vr	De Stoep (kleine zaal)	09.00 tot 10.00 uur	16 jaar e.o.	Selectie & Spaceturnen	Jan Mijlster	selectie@omnisport-synergos.nl		
<i>Sh'bam</i>	wo	De Stoep (kleine zaal)	20.30 tot 21.15 uur	16 jaar e.o.			spaceturnen@omnisport-synergos.nl		
<i>Pilates</i>	wo	De Stoep (kleine zaal)	10.00 tot 11.00 uur	16 jaar e.o.					
<i>Hatha Yoga</i>	ma	De Stoep (kleine zaal)	08.45 tot 10.00 uur	16 jaar e.o.					
<i>Flow Yoga</i>	di	De Stoep (kleine zaal)	19.30 tot 20.30 uur	16 jaar e.o.					
	vr	De Stoep (kleine zaal)	10.00 tot 11.00 uur	16 jaar e.o.					
<i>Tai Chi</i>	vr	IJclub De Vriendschap, Lijsterweg 60	18.30 tot 19.30 uur	18 jaar e.o.					
	vr	IJclub De Vriendschap, Lijsterweg 60	19.45 tot 20.45 uur	18 jaar e.o.					
<i>60+ Fit</i>	di	De Stoep (kleine zaal)	09.15 tot 10.15 uur	60 jaar e.o.					
	di	De Stoep (kleine zaal)	10.30 tot 11.30 uur	60 jaar e.o.					