



Bij Gymnastiek- en Sportvereniging **Dokev** kunt u het seizoen **2021-2022 gratis** * beginnen !!

WWW.DOKEV.NL

BodySport

Blijf in conditie en train je lijf soepel!
Meer info: Marleen van der Tuin
tel.: 06-52172945

Alle lessen van BodySport worden gegeven in de gymzaal Breed Zand

Body Power

Complete en stevige training, waarbij er gebruik wordt gemaakt van een bokstandaard. Conditie & kracht worden afwisselend getraind.

BodyFit

Iedereen kan meedoen met deze actieve en gezellige sportles. Door lichte conditietraining en evenwichtige spiertraining blijf je optimaal fit en soepel.

Maandag: 19:30 – 20:30

Start: 23 augustus 2021

Donderdag: 19:45 - 20:45

Start: 26 augustus 2021

MBVO

Meer Bewegen Voor Ouderen: lekker bewegen op ritme op een aangepast tempo, diverse lessen.

Meer info: Michele Zijlmans
tel.: 06-24128048

Anna Paulowna, locatie Keijzershoff

Maandag:

Loopgroep → 09:15- 10:00

Zitgroep → 10:15- 11:00

Start: 6 september 2021

Breezand, locatie Carrousel

Dinsdag:

Loopgroep → 09:15- 10:15

Zitgroep → 10:30- 11:15

Start: 7 september 2021

* Iedereen mag de eerste twee lessen **gratis** meedoen !!

GRAAG TOT ZIENS BIJ DOKEV !!

Recreatief

Alle lessen Recreatief worden gegeven in de gymzaal Spoorbuurt

Meer info: Michele Zijlmans
tel.: 06-24128048

Dames

Goed bezig zijn met je lichaam. Gezellig ontspannen inspannen

Maandag: 20:00 – 21:00

Start: 6 september 2021

Heren

Lekker vrij bewegen door training en spel voor mannen die fit willen blijven.

Maandag: 21:00 – 22:00

Start: 6 september 2021

Perfect Pilates

Een eenvoudige, rustige en veilige trainingsvorm geschikt voor iedereen, ongeacht conditie, leeftijd en ervaring. Breng je lichaam snel en verantwoord en doeltreffend in vorm door de bewezen methode met gegarandeerde resultaten.

Meer info: Michele Zijlmans
tel.: 06-24128048

gymzaal Spoorbuurt

Maandag: 19:00 - 20:00

Start: 6 september 2021

Wijkgebouw

Dinsdag: 13:00 - 14:00

Dinsdag: 19:00 - 20:00

Start: 7 september 2021

Vrijdag: 13:00 - 14:00

Start: 10 september 2021

Wedstrijd Turnen

Gezellige groep meiden van diverse leeftijden en niveaus die meedoen aan de regionale wedstrijd competitie.

Meer info: Jessica de Bruijn tel.: 06-13046526

gymzaal Spoorbuurt

Pre Turnen - start: 260821

Donderdag: 16:00 - 18:00

Turnen - start: 240821

Dinsdag: 16:45 - 18:45

Zaterdag: 10:45 - 12:45

Gymnastiek

Groep 1 en 2 15:25 - 16:25
(kleuters vanaf 3,5 jaar)

Groep 3 t/m 5 16:30 - 17:30

Groep 6+ 17:30 - 18:30
(alle groepen: jongens en meisjes)

Maandag: tijden zie hierboven

Start: 30 augustus 2021

gymzaal Spoorbuurt

Meer info: Jessica de Bruijn
tel.: 06-13046526

Ouder & Kind Gymnastiek

Lekker spelen en bewegen voor peuters van 1,5 tot 3,5 jaar.

Ouder & Kind gymnastiek is altijd onder begeleiding van de ouder. De cursus bestaat uit 12 lessen.

Zaterdag: 09:30 - 10:15

Start: 4 september 2021

gymzaal Spoorbuurt

Meer info: Ilonka van Zelm-Blom
tel.: 06-40255815

Streetdance

In deze lessen kunnen kinderen van 5 t/m 18+ jaar (Breezand tot en met 13+ jaar) zich heerlijk uitleven op swingende muziek.

Info: Monique Kuiper - 06-55561940

Donderdag: Toneelzaal Veerburg

Start: 2 september 2021

Dansgroep 16:00 - 17:00

Dansgroep 17:00 - 18:00

Dansgroep 18:00 - 19:00

Dansgroep 19:00 - 20:00

Dansgroep 20:00 - 21:00

Dinsdag: gymzaal Breed Zand

Start: 31 augustus 2021

Dansgroep 16:00 - 17:00

Dansgroep 17:00 - 18:00

Maandag: Toneelzaal Veerburg

Start: 30 augustus 2021

16.00 - 17.00 selectie 1

17.00 - 18.00 modern

18.00 - 19.00 selectie 2

19.00 - 20.00 dancemix volwassenen

Je kunt je aanmelden voor modern of dancemix volwassenen bij

Monique Kuiper: app 06-55561940