



Bij Gymnastiek- en Sportvereniging Dokev kunt u het seizoen
2022-2023 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 boksstandaard.
Conditie & kracht worden
afwisselend getraind.

BodyFit

Iedereen kan meedoen met deze
actieve en gezellige sportles. Door
lichte conditietraining en even-
wichtige spiertraining blijf je op-
timaal fit en soepel.

Maandag: 19:30 – 20:30
Start: 29 augustus 2022

Donderdag: 19:45 - 20:45
Start: 1 september 2022

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

Breezand, locatie Carrousel

Maandag:

Dinsdag:

Loopgroep → 09:15- 10:00

Loopgroep → 09:15- 10:15

Zitgroep → 10:15- 11:00

Zitgroep → 10:30- 11:15

Start: 5 september 2022

Start: 6 september 2022

* 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: 5 september 2022

Heren

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

Maandag: 21:00 – 22:00

Start: 5 september 2022

Perfect Pilates

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

Meer info: Michele Zijlmans
tel.: 06-24128048

gymzaal Spoorbuurt

Maandag: 19:00 - 20:00

Start: 5 september 2022

Wijkgebouw

Dinsdag: 13:00 - 14:00

Dinsdag: 19:00 - 20:00

Start: 6 september 2022

Vrijdag: 13:00 - 14:00

Start: 9 september 2022

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: 010922

Donderdag: 16:00 - 18:00

Turnen - start: 300822

Dinsdag: 16:45 - 18:45

Zaterdag: 10:45 - 12:45

Gymnastiek

Groep 1 en 2 14:30 - 15:30

(kleuters vanaf 3,5 jaar)

Groep 3 15:30 - 16:30

Groep 4 en 5 16:30 - 17:30

Groep 6 en VO 17:30 - 18:30

(alle groepen: jongens en meisjes)

Maandag: tijden zie hierboven

Start: 5 september 2022

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: 21 januari 2023

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: 8 september 2022

Dansgroep V1: 16:00 - 17:00

Dansgroep V2: 17:00 - 18:00

Dansgroep V3: 18:00 - 19:00

Dansgroep V4: 19:00 - 20:00

Dansgroep Sel2: 20:00 - 21:00

Dinsdag: gymzaal Breed Zand

Start: 6 september 2022

Dansgroep 18:00 - 19:00

Maandag: Toneelzaal Veerburg

Start: 5 september 2022

Selectie 1: 16:30 - 17:30

Aanmelding kan bij

Monique Kuiper: 06-55561940