



Bij Gymnastiek- en Sportvereniging **Dokev** kunt u het seizoen
2024-2025 **gratis** * beginnen !!

WWW.DOKEV.NL

BodySport

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

Body Power

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

Maandag: 19:30 – 20:30
Start: 2 september 2024

Alle lessen van BodySport worden
gegeven in de gymzaal Breed Zand

BodyFit

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

Donderdag: 19:30 - 20:30
Start: 5 september 2024

MBVO

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

Anna Paulowna, locatie Keijzershoff

Maandag:

Loopgroep → 09:15- 10:00
Zitgroep → 10:15- 11:00

Start: 2 september 2024

Meer info: Michele Zijlmans
tel.: 06-24128048

Breezand, locatie Carrousel

Dinsdag:

Loopgroep → 09:15- 10:15
Zitgroep → 10:30- 11:15

Start: 3 september 2024

* Iedereen mag de eerste twee lessen **gratis** meedoen !!
(wel vooraf aanmelden bij leiding)



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: 2 september 2024

Heren

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

Maandag: 21:00 – 22:00

Start: 2 september 2024

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: 2 september 2024

Wijkgebouw

Dinsdag: 13:00 - 14:00

Dinsdag: 19:00 - 20:00

Start: 3 september 2024

Vrijdag: 13:00 - 14:00

Start: 6 september 2024

Wedstrijd Turnen

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

Meer info: Jessica de Bruijn 06-13046526 of jufjessica.82@hotmail.com

gymzaal Spoorbuurt

dinsdag

turnen 1 16:00 - 17:30

turnen 2 17:30 - 19:00

donderdag

pre turnen 15:00 - 17:00

turnen 2 17:00 - 19:00

zaterdag

turnen 1 10:45 - 12:45

start 3 september 2024

start 3 september 2024

start 5 september 2024

start 5 september 2024

start 7 september 2024

Gymnastiek

Maandag (start 2 september 2024)

Groep 1 en 2 14:30 - 15:30

(kleuters vanaf 3,5 jaar)

Groep 3 en 4 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)

Dinsdag (start 3 september 2024)

Groep 3, 4 en 5 14:30 - 15:30

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 1: 08:55 - 09:40

Zaterdag 2: 09:40 - 10:25

Start: 7 september 2024

gymzaal Spoorbuurt

Meer info: Ilonka van Zelm-Blom

tel.: 06-40255815

Streetdance

In deze lessen kunnen kinderen van
5 t/m 18+ jaar zich heerlijk
uitleven op swingende muziek.

Info: Yasmijn Ides 06-14804005

Woensdag: Toneelzaal Veerburg

Start: 4 september 2024

Selectie 1: 16:30 - 17:30

Selectie 2: 17:30 - 18:30

Donderdag: Toneelzaal Veerburg

Start: 5 september 2024

Dansgroep V1: 16:00 - 17:00

Dansgroep V2: 17:00 - 18:00

Dansgroep V3: 18:00 - 19:00

Dansgroep V4: 19:00 - 20:00