

## Aangepast Silok Gym- en Dansschema voor mei 2021

|                 | In de zaal  | Online   | In Openlucht   |
|-----------------|---|--|--|
| <b>Maandag</b>  | <p><b>17.30 u Pupillen</b><br/> <b>18.30u Benjamins</b><br/>                     Info over de praktische verdeling, gezien max. 10 pers., wordt gedeeld binnen de groep</p> <p><b>19.30u Tieners:</b> training in de zaal voor de gymnasten t/m geboortjaar 2009.</p> | <p><b>19.30u Tieners van voor 2009:</b> kunnen de les online mee volgen. De inlogcodes worden verspreid binnen de groep.</p>   | <p><b>20u Conditiegym Heren:</b> Fit-O-meter in het Park van Wijnegem</p>                                  |
| <b>Dinsdag</b>  | <p><b>17u Gymtopia &amp; TTM</b></p> <p><b>18u Jazz Kids 1</b></p> <p><b>19 u Jazz Kids 2</b></p>   | <p><b>20u Yoga</b> De inlogcodes worden binnen de groep verspreid</p>  | <p><b>20.30u Jazz adults:</b> Op de speelplaats van Basisschool Axi-Joma, St Fredegandusstr. 32 Deurne</p> |
| <b>Woensdag</b> | <p><b>Kleuters :</b> Voor de kleuters is er een regeling waarbij elke kleuter om de 2 weken een les mee in de zaal kan volgen. De gedetailleerde info wordt binnen de groep verdeeld.</p>   | <p>De andere <b>kleuters</b> kunnen dan een deel van de les mee online volgen. De gedetailleerde info wordt binnen de groep verdeeld zodat je weet wie wanneer naar de zaal kan/mag komen of hoe je online kan volgen.</p> |  |

|                 |   |  |  |
|-----------------|---|--|--|
| <b>Woensdag</b> | <b>15.30u Gyntopia &amp; TTM</b><br><br><b>17.30u Mini-Jump</b> |  | <b>18.30u Jump</b> : Diverse locaties, de info wordt binnen de groep gedeeld |
|-----------------|---|--|--|

|                  |  |  |   |
|------------------|--|--|---|
| <b>Donderdag</b> | <b>17.30 u Pupillen</b><br><b>18.30u Benjamins</b><br>Info over de praktische verdeling, gezien max. 10 pers., wordt gedeeld binnen de groep       |  | <b>19.30u Jazz jeugd</b> :  |
| <b>Vrijdag</b>   | <b>17.00u Gyntopia &amp; TTM</b>   |  | <b>Jazz Demo</b> : Op de speelplaats van Basisschool Axi-Joma. De details van de verschillende trainingen worden binnen de groep gedeeld. |
| <b>Zaterdag</b>  | <b>10.30u Recre@TT</b> voor de gymnasten van de groep t/m geboortjaar 2009.<br><br><b>12.30u Gyntopia &amp; TTm</b><br><br><b>14.30u Mini Jump</b> |  | <b>10.30u Recre@TT 12+ leden</b> : Op de speelplaats van Basisschool Axi-Joma, St Fredegandusstr. 32 Deurne                               |

|            |  |  |                            |
|------------|--|--|----------------------------|
| Zaterdag   | 17.30u Lange Mat 1 en Recrea Minitramp | De leden van de groep die niet in de zaal kunnen aanwezig zijn hebben ook de mogelijkheid om de training mee online te volgen. De inlogcodes worden binnen de groep verspreid. |                            |
| Zaterdag   |  | 18.30u Lange Mat 2: De inlogcodes worden verspreid binnen de groep.  | Demo: Wandelen op zaterdag |
| Zondag     |  | 10u Yoga voor iedereen : voor ALLE Silok leden.<br><a href="https://us02web.zoom.us/j/87245178209...">https://us02web.zoom.us/j/87245178209...</a> Passcode: namaste           |                            |
| Alle dagen |  | Tip voor de volwassenen die niet in de zaal kunnen of kunnen deelnemen aan het online gebeuren : alle dagen op TV op NPO 1 en/of 2 "Nederland in beweging".                    |                            |