



UTRECHTSE ROEIVERENIGING
VIKING

Indoorseizoen 2025/2026 Woensdag Lunetten

Beste Vikinger,

Binnenkort start weer het indoorseizoen. Iedere woensdag in de gymzaal in Lunetten.
We starten op **woensdag 1 oktober** a.s.

Aanmelden: stuur een mail naar: tessa@lichtpuntje.nl

Ik maak de groepen op volgorde van aanmelding.
Wees er snel bij: vol = vol.

Trainingen woensdag

Voor de woensdagavond ziet het programma er in principe als volgt uit:

17:15	Opbouw Zaal open
17:30–18:30	Junioren groep (Start pas op 29 oktober!! t/m 11 februari 2026)
18:45–19:45	Groep 1
20:00–21:00	Groep 2
21:15–22:15	Groep 3
22:15	Afbouw/ sluiten

Waar:	Gymzaal Goeree 6 in Lunetten
Wanneer:	Woensdag 1 oktober 2024 t/m 25 maart 2025 (24 december & 31 januari niet)
Wie geeft training:	Tessa Zwolle–Appeldoorn
Soort training:	Conditie training, circuittraining dmv oefeningen met of zonder gewichtjes, ballen, dynabands etc.
Voorwaarde:	Dat je in staat bent om fysieke inspanning te leveren.
Wat is nodig:	Korte broek, T-shirt, indoorschoenen (geen zwarte zool), flesje water en Handdoek verplicht!
Kosten:	Senioren €139,- Junioren €94,-

Afhankelijk van het aantal aanmeldingen kan er eventueel geschoven worden met de tijden, en/of zou een blok kunnen vervallen.

**Ik heb er zin in!!!
Met sportieve Groet,
Tessa Zwolle–Appeldoorn**



UTRECHTSE ROEIVERENIGING
VIKING

In/indoor 2025/2026 Dinsdag op VIKING

Beste Vikinger,

Om iedereen weer in conditie te krijgen is er ook een in/indoor training op dinsdag ochtend. We starten op **dinsdag 30 september a.s.**

Stuur een mail naar: tessa@lichtpuntje.nl

Ik maak de groepen op volgorde van aanmelding.
Wees er snel bij: vol = vol.

Trainingen dinsdag.

Voor dinsdagochtend ziet het programma er als volgt uit:

10:15u	Opbouw
10:30–11:30u	Groep 1
11:30u	Afbouw en koffie

Waar: Op Viking

Wanneer: Dinsdag 30 september 2025 t/m 24 maart 2026
(30 december niet)

Soort training: Conditie training, circuittraining dmv oefeningen met of zonder gewichtjes, ballen, dynabands etc.

Voorwaarde: Dat je in staat bent om fysieke inspanning te leveren.

Wat is nodig: Trainingskleren voor binnen en buiten, flesje water en
Handdoek Verplicht!

Kosten: €139,-

Wie geeft training: Tessa Zwolle–Appeldoorn

**Ik heb er zin in!!!
Met sportieve Groet,
Tessa Zwolle–Appeldoorn**