



Sportschool de Leeuw

Nieuwsbrief 15 augustus 2020

Goedendag,

In deze nieuwsbrief staat informatie over de lessen na 23 augustus, vanaf dat moment is het reguliere rooster weer van toepassing. Het nieuwe reguliere rooster heeft wel wat aanpassingen en veranderingen ondergaan ten opzichte van het lesrooster van 2019/2020. Gedeeltelijk heeft dat te maken met de Corona maatregelen, maar ook met uitbreiding van accommodatie en sportaanbod.

Accommodatie: In de zomermaanden hebben we “de Kuip” een flinke opknappbeurt gegeven, en geschikt gemaakt voor kleine lesgroepen. In deze zaal (DOJO 3) kunnen zowel vechtsporten als fitsporten worden gegeven. De vechtsporters kunnen deze zaal reserveren voor vrije training. Maar ook jeugdjudo, tae bo, bosu, conditie fitness en step zullen voortaan in DOJO 3 plaats vinden.

Sportaanbod: Vanaf september verhuren wij onze accommodatie aan Arnoud Terpstra met Braziliaans Jiu Jitsu en aan Bert Verhagen met Tai Chi. Deze sporten vallen niet rechtstreeks onder het sportaanbod van de sportschool, maar kunnen wel binnen onze muren worden beoefend. Binnenkort komt er een link op onze website en berichtje op facebook met meer informatie.

Corona: We leven nog steeds in het Corona tijdperk. Voor het lesrooster heeft dit de nodige gevolgen. Lessen kunnen een andere aanvang /eindtijd hebben, of de les duur kan zijn ingekort. Wij hebben hiertoe besloten, om tussen de lessen door de zaal extra te kunnen ventileren en de drukte in de sportschool te spreiden. Als de pandemie voorbij is, passen we de lessen aan.

RESERVEER VOOR ALLE LESSEN & TRAININGEN via de app COMPED of website!

Met uitzondering van Franeker, hier hoeft u niet voor de lessen te reserveren.

Mocht u hierover vragen hebben, stuur gerust een mail naar sportschooldeleeuw@hotmail.com.

LESROOSTER FITSPORTEN

| | | | |
|-----------|-------------------|---------------|----------------------|
| Maandag | 9.15 – 10.00 uur | DOJO 1 | Conditie Fitness |
| | 10.05 - 11.05 uur | DOJO 2 + fitn | Totaal Fitness |
| | 18.30 – 19.30 uur | Fitness | Totaal Fitness |
| | 19.30 – 20.15 uur | DOJO 2 | Conditie Fitness |
| | 20.25 – 21.25 uur | DOJO 2 | Aerobic |
| | 20.30 – 21.15 uur | DOJO 1 | Conditie Fitness |
| Dinsdag | 10.00 – 11.00 uur | DOJO 1 + fitn | Totaal Fitness |
| | 18.45 – 19.45 uur | DOJO 3 + fitn | Totaal Fitness |
| | 19.15 – 20.00 uur | DOJO 3 | BOSU |
| | 20.15 - 21.15 uur | DOJO 3 + fitn | Totaal Fitness |
| | 21.15 - 22.15 uur | DOJO 3 + fitn | Totaal Fitness |
| Woensdag | 9.15 – 10.00 uur | DOJO 1 | Conditie Fitness |
| | 18.45 -19.30 uur | DOJO 3 | Tae Bo |
| Donderdag | 10.00 – 11.00 uur | DOJO 1 + fitn | Totaal Fitness |
| | 18.45 – 19.45 uur | DOJO 3 + fitn | Totaal Fitness |
| | 19.00 – 20.00 uur | DOJO 3 | Conditie Fitness |
| | 20.10 – 21.10 uur | DOJO 3 | Step Aerobic |
| | 21.00 – 21.50 uur | Fitness | Conditie Fitness (h) |



LESROOSTER VECHTSporten

| | | | | | |
|-------------------|----------------------------|-------------------------|-------------------|---------------|----------|
| KARATE | Maandag | 17.30 – 18.20 uur | DOJO 1 | Jeugd | |
| | | 18.30 – 19.20 uur | DOJO 1 | Junioren | |
| | | 19.30 – 20.20 uur | DOJO 1 | Senioren | |
| | Woensdag | 17.30 – 18.20 uur | DOJO 1 | Jeugd | |
| | | 18.30 – 19.20 uur | DOJO 1 | Junioren | |
| | | 19.00 – 20.20 uur | DOJO 2+1 | Senioren | |
| PANGAMOT | Dinsdag | 20.35 – 21.35 uur | DOJO 1 | | |
| KICKBOKSEN | Zaterdag | 11.00 – 12.00 uur | DOJO 2 | 12-18 jaar | |
| AIKIDO | Woensdag | 20.30 – 21.45 uur | DOJO 1 | | |
| JIU JITSU | Dinsdag | 18.30 – 19.15 uur | DOJO 1 | -14 jaar | |
| | | 19.25 – 20.25 uur | DOJO 1 | Junior/senior | |
| JUDO | Dinsdag | 16.45 – 17.30 uur | DOJO 1 | 7-10 jaar | |
| | | Woensdag | 16.30 – 17.20 uur | DOJO 1 | Ome Joop |
| | | Techum (De Sportpleats) | | | |
| | | 14.30 – 15.15 uur | | 4-7 jaar | |
| | | 15.15 – 16.00 uur | | 8-12 jaar | |
| | | Franeker ('t Noord) | | | |
| | | 16.30 – 17.15 uur | | 5-8 jaar | |
| | | 17.30 – 18.15 uur | | 9-13 jaar | |
| | | 18.15 – 19.00 uur | | wedstr. | |
| | | 19.00 – 20.00 uur | | Senior | |
| | Donderdag | 15.45 – 16.30 uur | DOJO 1 | 8-10 jaar | |
| | | 16.30 – 17.15 uur | DOJO 3 | 4-7 jaar | |
| | | 17.15 – 18.00 uur | DOJO 1 | 10 -14 jaar | |
| 20.00 – 21.00 uur | | DOJO 1 | senioren | | |
| Vrijdag | 18.30 – 19.25 uur | DOJO 1 | 12-21 jaar | | |
| | Zuiderburen (Maximaschool) | | | | |
| | 14.30 – 15.15 uur | | 4-6 jaar | | |
| | 15.30 – 16.15 uur | | 6-8 jaar | | |
| | 16.30 -17.15 uur | | 8-13 jaar | | |
| Zaterdag | 9.15 – 10.00 uur | DOJO 1 | 4-6 jaar | | |
| | 10.00 – 10.45 uur | DOJO 2 | 8-14 jaar | | |
| | 10.45 – 11.30 uur | DOJO 1 | 7-11 jaar | | |



Sportschool de Leeuw

VRIJE FITNESS EN VECHTSPOORT TRAININGEN

Ook voor de vrije trainingen dient men voor de tijd te reserveren. Dit i.v.m. de beschikbare ruimte en de corona maatregelen.

| | | | |
|-------------------|-------------------|------------|------------|
| Maandag | 10.00 - 11.00 uur | DOJO 3 | Vechtsport |
| | 17.00 – 18.00 uur | Fitness | Fitness |
| | 17.30 - 18.20 uur | DOJO 3 | Vechtsport |
| | 19.45 – 20.45 uur | Fitness | Fitness |
| Dinsdag | 17.00 – 18.00 uur | Fitness | Fitness |
| | 17.30 – 18.20 uur | DOJO 3 | Vechtsport |
| | 21.00 – 22.00 uur | DOJO 2 | Vechtsport |
| Woensdag | 10.00 – 11.00 uur | Fitness | Fitness |
| | 17.00 – 18.00 uur | Fitness | Fitness |
| | 17.30 – 18.20 uur | DOJO 3 | Vechtsport |
| | 18.30 – 19.30 uur | Fitness | Fitness |
| | 19.45 – 20.35 uur | DOJO 3 | Vechtsport |
| | 20.00 – 21.00 uur | Fitness | Fitness |
| 21.00 – 22.00 uur | DOJO 3 | Vechtsport | |
| Donderdag | 17.00 – 18.00 uur | Fitness | Fitness |
| | 17.30 – 18.20 uur | DOJO 3 | Vechtsport |
| | 19.00 – 20.00 uur | Fitness | Fitness |
| Vrijdag | 17.30 – 18.20 uur | DOJO 3 | Vechtsport |
| | 18.30 – 19.20 uur | DOJO 3 | Vechtsport |
| | 19.00 – 20.00 uur | Fitness | Fitness |
| Zaterdag | 9.15 – 10.15 uur | DOJO 3 | Vechtsport |
| | 10.00 – 10.50 uur | Fitness | Fitness |
| | 10.30 – 11.30 uur | DOJO 3 | Vechtsport |
| | 11.00 – 11.50 uur | Fitness | Fitness |

Wilt u op de hoogte blijven dan kan dat via:

Instagram <https://www.instagram.com/sportschooldeleeuw/>

Facebook <https://nl-nl.facebook.com/pages/category/Gym-Physical-Fitness-Center/Sportschool-de-Leeuw-538956209467769/>

Voor informatie en vragen:

Mail: sportschooldeleeuw@hotmail.com

Telefoonnummer: 058-2129194

Website: www.sportschooldeleeuw.nl

Wij houden u op de hoogte !
BLIJF GEZOND, BLIJF BEWEGEN, BLIJF POSITIEF
en zorg goed voor jezelf en voor elkaar!

Sportieve groeten
Inno en Jelte