

	Maandag 18	Dinsdag 19	Woensdag 20	Donderdag 21	Vrijdag 22	Zaterdag 23
09.00	HIIT - Stephanie	Ouder en Kind - Willem Jan *)		Ouder en Kind - Willem Jan *)	Total TOOS Workout - Jerney	Ouder en Kind - Willem Jan -*)
09.30		ReFit - Chantal	Kleuterles - Renske			
09.45	Ouder en Kind - Sandra					
10.30	Dames Actief Bewegen - Sandra	Buikspier kwartier - Ayla				Basis Gym - Ilse, Daan
13.30		HIIT - Stephanie				
15.30	Dans 6-9 jr - Margreet		Basis Gym - Jasmijn en Kyra		Buikspier Kwartier - Ayla	
16.00		Kracht Lenigheid - René en Stephanie	Koprol (op de balk)	HIIT - Stephanie	Dans 6-8 jr - Judith	
16.30	Dans 9-12 jr - Margreet					
17.00					TTH 2008 en Jonger - Alouette *)	
17.30		Hip Hop Beginners - Anoushka *)		Kracht Lenigheid - René en Stephanie		
17.45					TTH 2007 en ouder - Alouette *)	
18.00						
18.30		Hip Hop Gevorderd Anoushka-*)		Klassiek - Myrna	Twirl team C - Renske	
19.00	Basis Gym - Mandy, Yvet, Kayleigh				HipHop - Ema *)	
19.15				Conditie Lenigheid - Myrna	Twirl Team B - Renske	
19.30			Total Body Fit - Linda			
20.00					Twirl Team A - Renske	

*) via eigen Zoom-account van de docent zie tabblad Extra info

	Maandag 25	Dinsdag 26	Woensdag 27	Donderdag 28	Vrijdag 29	Zaterdag 30
09.00	HIIT - Stephanie	Ouder en Kind - Willem Jan *)		Ouder en Kind - Willem Jan *)	Total TOOS Workout - Jerney	
09.30		ReFit - Chantal	Kleuterles - Renske			
09.45	Ouder en Kind - Sandra					
10.30	Dames Actief Bewegen - Sandra	Buikspier kwartier - Ayla				Basis Gym - Ilse, Daan
13.30		HIIT - Stephanie				
15.30	Dans 6-9 jr - Margreet		Gym - Jasmijn en Kyra		Buikspier Kwartier - Ayla	
16.00		Kracht Lenigheid - René en Stephanie		HIIT - Stephanie	Dans 6-8 jr - Judith	
16.30	Dans 9-12 jr - Margreet					
17.00	TOOS 100 Jaar Felicitatie door gemeente				TTH 2008 en Jonger - Alouette *)	
17.30		Hip Hop Beginners - Anoushka *)		Kracht Lenigheid - René en Stephanie		
17.45					TTH 2007 en ouder - Alouette *)	
18.00						
18.30		Hip Hop Gevorderd - Anoushka *)		Klassiek - Myrna	Twirl team C - Renske	
19.00	Basis Gym - Mandy, Yvet, Kayleigh				HipHop - Ema *)	
19.15				Conditie Lenigheid - Myrna	Twirl Team B - Renske	
19.30			Total Body Fit - Linda			
					Twirl Team A - Renske	

*) via eigen Zoom-account van de docent zie tabblad Extra info

	Maandag 1 februari	Dinsdag 2 februari	Woensdag 3	Donderdag 4	Vrijdag 5	Zaterdag 6
09.00	HIIT - Stephanie	Ouder en Kind - Willem Jan -*)		Ouder en Kind - Willem Jan -*)	Total TOOS Workout - Jerney	Ouder en Kind - Willem Jan -*)
09.30		ReFit - Chantal	Kleuterles - Renske			
09.45	Ouder en Kind - Sandra					
10.30	Dames Actief Bewegen - Sandra	Buikspier kwartier - Ayla				Basis Gym - Ilse, Daan
13.30		HIIT - Stephanie				
15.30	Dans 6-9 jr - Margreet		Gym - Jasmijn en Kyra		Buikspier Kwartier - Ayla	
16.00		Kracht Lenigheid - René en Stephanie		HIIT - Stephanie	Dans 6-8 jr - Judith	
16.30	Dans 9-12 jr - Margreet					
17.00					TTH 2008 en Jonger - Alouette -*)	
17.30		Hip Hop Beginners - Anoushka -*)		Kracht Lenigheid - René en Stephanie		
17.45					TTH 2007 en ouder - Alouette -*)	
18.00						
18.30		Hip Hop Gevorderd - Anoushka -*)		Klassiek - Myrna	Twirl team C - Renske	
19.00	Basis Gym - Mandy, Yvet, Kayleigh				HipHop - Ema -*)	
19.15				Conditie Lenigheid - Myrna	Twirl Team B - Renske	
19.30			Total Body Fit - Linda			
					Twirl Team A - Renske	

*) via eigen Zoom-account van de docent zie tabblad Extra info

	Maandag 8 februari	Dinsdag 9 februari	Woensdag 10	Donderdag 11	Vrijdag 12	Zaterdag 13
09.00	HIIT - Stephanie	Ouder en Kind - Willem Jan *)		Ouder en Kind - Willem Jan *)	Total TOOS Workout - Jerney	
09.30		ReFit - Chantal	Kleuterles - Renske			
09.45	Ouder en Kind - Sandra					
10.30	Dames Actief Bewegen - Sandra	Buikspier kwartier - Ayla				Basis Gym - Ilse, Daan
13.30		HIIT - Stephanie				
15.30	Dans 6-9 jr - Margreet		Basis Gym - Jasmijn en Kyra		Buikspier Kwartier - Ayla	
16.00		Kracht Lenigheid - René en Stephanie		HIIT - Stephanie	Dans 6-8 jr - Judith	
16.30	Dans 9-12 jr - Margreet					
17.00					TTH 2008 en Jonger - Alouette *)	
17.30		Hip Hop Beginners - Anoushka *)		Kracht Lenigheid - René en Stephanie		
17.45					TTH 2007 en ouder - Alouette *)	
18.00						
18.30		Hip Hop Gevorderd Anoushka *)		Klassiek - Myrna	Twirl team C - Renske	
19.00	Basis Gym - Mandy, Yvet, Kayleigh				HipHop - Ema *)	
19.15				Conditie Lenigheid - Myrna	Twirl Team B - Renske	
19.30			Total Body Fit - Linda			
					Twirl Team A - Renske	

*) Via account van de docent zie tabblad Extra info

Benodigde materialen tijdens de online sportlessen

Voor de meeste lessen is het handig om een matje in de buurt te hebben.

Ook is een bidon met water geen overbodige luxe.

Dansfilmpje voor onze jongste leden

Dansdocent Judith heeft speciaal voor onze jongste dansers een dansfilmpje opgenomen.

Mocht je deze willen voor je peuter of kleuter kun je haar een berichtje sturen.

Zij zal je het filmpje sturen zodat je kind lekker kan dansen!

Zoom installeren

Het is handig om ZOOM te installeren op je laptop,

enige tijd voorafgaand aan je lessen:

<https://zoom.us/support/download>

Zoom-link TOOS

<https://us05web.zoom.us/j/3172380289?pwd=VnlPeWdwbk5qS2FUM1I5UII0ZHNYdz09>

Meeting ID: 317 238 0289

Passcode: toos2021

Zoom-links van onze docenten

*) Zoomlink Anoushka - dinsdag

<https://us04web.zoom.us/j/4714038788?pwd=S09pTzdVMTVoRmZ1ZXRRc2xPajRNQT09>

Meeting ID: 471 403 8788

Passcode: 584929

*) Zoomlink Heren - vrijdag

<https://tudelft.zoom.us/j/3487127386?pwd=TC91aDROSnJ1bFFQUmU0Y0hxU05tUT09>

Meeting ID: 348 712 7386

Passcode: Alouette

*) Zoomlink Ema - vrijdag

<https://us04web.zoom.us/j/8432482296?pwd=Wk5hQUdXUjducUpnY1B4eWc1SnZwUT09>

Meeting ID: 843 248 2296

Passcode: 153773