

VKSB stage jonge beloften

GROEP 1

CHERMAN ALISA	KPL
VANDEZANDE LUANA	KPL
VAN BRUYSSSEL AMBER	KPL
CHERMAN POLINA	KPL
DELEAU CAROLINE	KPL
ALEXEEVA MILANA	KPL
RAVEYTS SHANY	KHL
VAN MULDER MAITE	KHL
VAN SCHUERBEEK LUNA	KHL
MENALDA KYANA	KHL
DENAEIJER MARILYN	KHL
TURKISTAN SELIN	GSK
ROBYNS LISELOTTE	GSK
GENIETS ASTRID	GSK
MAES MATIJN	GSK
TANGHE IZABELLE	GSK
GENIETS MAITE	GSK
VAN DE VELDE EMMY	GSK
HEYLIGEN JADE	HSK
BASTIANEN NENA	HSK
CAELEN SANDER	HSK

SCHEMA

MAANDAG 28 AUGUSTUS 2017

11u30	aanwezig op de ijsbaan
12u00 – 13u20	training op het ijs
13u20 – 14u00	pauze
14u00 – 15u00	off ice 1 : Muziekkennis in de praktijk.
15u10 – 16u10	off ice 2 : Leren bewegen op het ritme van de muziek.

DINSDAG 29 AUGUSTUS 2017

11u30	aanwezig op de ijsbaan
12u00 – 13u20	training op het ijs
13u20 – 14u00	pauze
14u00 – 15u00	off ice 1 : Basiskennis van reglementen tijdens de wedstrijden voor schaatsers.
15u10 – 16u10	off ice 2 : Stabilisatie.

WOENSDAG 30 AUGUSTUS 2017

11u30	aanwezig op de ijsbaan
12u00 – 13u20	training op het ijs
13u20 – 14u00	pauze
14u00 – 15u00	off ice 1 : Hoe haal ik het beste uit een programma wat niet volgens plan verloopt.
15u10 – 16u10	off ice 2 : Lenigheid.

Gelieve steeds op tijd te zijn ! De uurregeling wordt strikt gevolgd !

Benodigheden voor off ice sessies:

Een paar sportschoenen
Sportkledij
Een matje (sessies stabilisatie en lenigheid)

VKSB stage jonge beloften

GROEP 2

VERBINNEN DANIELLE	KHM
DELSARD KIMANI	NOT
JANSEN DJO	NOT
DE HERDT ELISE	DSH
ADAMS EMMA	DSH
VAN DE WIJNGAERT FEBE	DSH
PEETERS HANNE	DSH
GEERS EDRA	AKR
JENNES CHARLOTTE	AKR
JENNES JOLIEN	AKR
DE PEUTER STIEN	AKR
HUYGENS MELINA	ASW
SOLOUKHIN EMILIA	ASW
CORNELIS ELLA	ASW
ALENIS JOANNIE	ASW
AUDENAERT FEEBE	ASW
FEITZ MIROSLAV	ASW
AUDENAERT LUNA	ASW

SCHEMA

MAANDAG 28 AUGUSTUS 2017

13u30	aanwezig op de ijsbaan
14u00 – 15u00	off ice 1 : Muziekkennis in de praktijk.
15u10 – 16u10	off ice 2 : Leren bewegen op het ritme van de muziek.
16u10 – 17u00	pauze
17u00 – 18u20	training op het ijs

DINSDAG 29 AUGUSTUS 2017

13u30	aanwezig op de ijsbaan
14u00 – 15u00	off ice 1 : Basiskennis van reglementen tijdens de wedstrijden voor schaatsers.
15u10 – 16u10	off ice 2 : Stabilisatie.
16u10 – 17u00	pauze
17u00 – 18u20	training op het ijs

WOENSDAG 30 AUGUSTUS 2017

13u30	aanwezig op de ijsbaan
14u00 – 15u00	off ice 1 : Hoe haal ik het beste uit een programma wat niet volgens plan verloopt.
15u10 – 16u10	off ice 2 : Lenigheid.
16u10 – 17u00	pauze
17u00 – 18u20	training op het ijs

Gelieve steeds op tijd te zijn ! De uurregeling wordt strikt gevolgd !

Benodigdheden voor off ice sessies:

Een paar sportschoenen
Sportkledij
Een matje (sessies stabilisatie en lenigheid)