



Bij Gymnastiek- en Sportvereniging **DOKEV** kunt u het seizoen **2024-2025 gratis \* beginnen !!**

WWW.DOKEV.NL

### BodySport

Blijf in conditie en train je lijf soepel!  
Meer info: Marleen van der Tuin  
tel.: 06-52172945

Alle lessen van BodySport worden gegeven in de gymzaal Breed Zand

### Body Power

Complete en stevige training, waarbij er gebruik wordt gemaakt van een boksstandaard.  
Conditie & kracht worden afwisselend getraind.

### BodyFit

Iedereen kan meedoen met deze actieve en gezellige sportles. Door lichte conditietraining en evenwichtige spiertraining blijf je optimaal fit en soepel.

**Maandag: 19:30 – 20:30**  
**Start: 2 september 2024**

**Donderdag: 19:45 - 20:45**  
**Start: 5 september 2024**

### MBVO

Meer Bewegen Voor Ouderen: lekker bewegen op ritme op een aangepast tempo, diverse lessen.

Meer info: Michele Zijlmans  
tel.: 06-24128048

Anna Paulowna, locatie Keijzershoff  
**Maandag:**

**Loopgroep → 09:15- 10:00**  
**Zitgroep → 10:15- 11:00**

Breezand, locatie Carrousel  
**Dinsdag:**

**Loopgroep → 09:15- 10:15**  
**Zitgroep → 10:30- 11:15**

**Start: 2 september 2024**

**Start: 3 september 2024**

\* Iedereen mag de eerste twee lessen **gratis** meedoen !!  
(wel vooraf aanmelden bij leiding)

GRAAG TOT ZIENS BIJ DOKEV !!



### Recreatief

Alle lessen Recreatief worden gegeven in de gymzaal Spoorbuurt

Meer info: Michele Zijlmans  
tel.: 06-24128048

### Dames

Goed bezig zijn met je lichaam.  
Gezellig ontspannen inspannen

**Maandag: 20:00 – 21:00**

**Start: 2 september 2024**

### Heren

Lekker vrij bewegen door training en spel voor mannen die fit willen blijven.

**Maandag: 21:00 – 22:00**

**Start: 2 september 2024**

### Perfect Pilates

Een eenvoudige, rustige en veilige trainingsvorm geschikt voor iedereen, ongeacht conditie, leeftijd en ervaring. Breng je lichaam snel en verantwoord en doeltreffend in vorm door de bewezen methode met gegarandeerde resultaten.

Meer info: Michele Zijlmans  
tel.: 06-24128048

**gymzaal Spoorbuurt**

**Maandag: 19:00 - 20:00**

**Start: 2 september 2024**

### Wijkgebouw

**Dinsdag: 13:00 - 14:00**

**Dinsdag: 19:00 - 20:00**

**Start: 3 september 2024**

**Vrijdag: 13:00 - 14:00**

**Start: 6 september 2024**

### Wedstrijd Turnen

Gezellige groep meiden van diverse leeftijden en niveaus die meedoen aan de regionale wedstrijd competitie.

Meer info: Jessica de Bruijn 06-13046526 of jufjessica.82@hotmail.com

### gymzaal Spoorbuurt

#### dinsdag

turnen 1 16:00 - 17:30

turnen 2 17:30 - 19:00

#### donderdag

pre turnen 15:00 - 17:00

turnen 2 17:00 - 19:00

#### zaterdag

turnen 1 10:45 - 12:45

start 3 september 2024

start 3 september 2024

start 5 september 2024

start 5 september 2024

start 7 september 2024

### Gymnastiek

#### Maandag (start 2 september 2024)

Groep 1 en 2 14:30 - 15:30

(kleuters vanaf 3,5 jaar)

Groep 3 en 4 15:30 - 16:30

Groep 4 en 5 16:30 - 17:30

Groep 6 en VO 17:30 - 18:30

(alle groepen: jongens en meisjes)

#### Dinsdag (start 3 september 2024)

Groep 3, 4 en 5 14:30 - 15:30

### gymzaal Spoorbuurt

Meer info: Jessica de Bruijn  
tel.: 06-13046526

### Ouder & Kind Gymnastiek

Lekker spelen en bewegen voor peuters van 1,5 tot 3,5 jaar.  
Ouder & Kind gymnastiek is altijd onder begeleiding van de ouder. De cursus bestaat uit 12 lessen.

**Zaterdag 1: 08:55 - 09:40**

**Zaterdag 2: 09:40 - 10:25**

**Start: 7 september 2024**

### gymzaal Spoorbuurt

Meer info: Ilonka van Zelm-Blom  
tel.: 06-40255815

### Streetdance

In deze lessen kunnen kinderen van 5 t/m 18+ jaar zich heerlijk uitleven op swingende muziek.

Info: Yasmijn Ides 06-14804005

Aanmelding kan bij  
Yasmijn Ides 06-14804005

### Donderdag: Toneelzaal Veerburg

**Start: 5 september 2024**

Dansgroep V1: 16:00 - 17:00

Dansgroep V2: 17:00 - 18:00

Dansgroep V3: 18:00 - 19:00

Dansgroep V4: 19:00 - 20:00

### Woensdag: Toneelzaal Veerburg

**Start: 4 september 2024**

Selectie 1: 16:30 - 17:30

Selectie 2: 17:30 - 18:30