



UTRECHTSE ROEIVERENIGING
VIKING

Indoorseizoen 2022/2023 Woensdag Lunetten

Beste Vikinger,

Binnenkort start weer het indoorseizoen. Iedere woensdag in de gymzaal in Lunetten. We starten op **woensdag 5 oktober a.s.**

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
18:45-19:45	Groep 1
20:00-21:00	Groep 2
21:15-22:15	Groep 3
22:15-22:30	Afbouw/ sluiten

Waar: Gymzaal Goeree 6 in Lunetten

Wanneer: Woensdag 5 oktober 2021 t/m 22 maart 2022
(28 december 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, indoor schoenen (geen zwarte zool), flesje water en **Handdoek verplicht!**

Kosten: Senioren €120,-
Junioren €80,-

Afhankelijk van het aantal aanmeldingen kan er nog wat worden geschoven in de tijden.

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



UTRECHTSE ROEIVERENIGING
VIKING

In- outdoor 2022/2023 Dinsdag op VIKING

Beste Vikinger,

Om iedereen weer in conditie te krijgen is er ook een in- outdoortraining op dinsdag ochtend. We starten op **dinsdag** 4 oktober 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:

9:15u	Opbouw
9:30-10:30u	Groep 1
10:30u	Afbouw en koffie

Waar: Op Viking

Wanneer: Dinsdag 4 oktober 2021 t/m 21 maart 2022
(27 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: Trainingskleden voor binnen en buiten, flesje water en
Handdoek Verplicht!

Kosten: €120,-

Wie geeft training: Tessa Zwolle-Appeldoorn

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



UTRECHTSE ROEIVERENIGING
VIKING

Indoorseizoen 2022/2023 algemeen

Verstandige maatregelen

Ook al zijn de corona maatregelen vervallen, ik wil er graag voor zorgen dat iedereen gezond blijft.

Daarom wil ik toch een paar regels met jullie afspreken:

- Ben je verkouden of griepig, wees verstandig en blijf thuis!
- Bij aankomst mag je je handen ontsmetten.
- Kom zoveel mogelijk al omgekleed naar de training.
- Tijdens de training staan er ontsmettings-sopjes klaar zodat we tussendoor de materialen kunnen schoonmaken.
- Ik probeer een effectieve training te geven zodat we tijd overhouden om te wisselen en we niet op elkaars lip zitten in de kleedruimtes.

De eerste groep vertrekt tijdig (kan via nooduitgang) en de volgende groep komt 5 minuten voor starttijd binnen!

Ik hoop jullie weer te kunnen begroeten op de indoor!

Groet, Tessa