Nieuwsbrief DOK mei 2022

Chr. Gymn. Ver.
DOK EDE
100
1922 - 2022

Nieuwsbrief DOK Ede, jaargang 8 **Nummer 5, mei 2022**

Nieuwsbrief
mei 2022

- Van de redactie
- Van de bestuurstafel
- De club van 100
- Affiche: In your dreams
- Onderlinge springwedstrijden
- Zilver voor acro in Hellendoorn
- Medailleregen in Hoevelaken
- Trampolinspringers naar het N.K.
- Conditie clinic
- Stralen op het halve N.K.
- K.N.G.U. wedstrijden in Ede
- Plaatsingswedstrijd N.K. groepsspringen in Drachten
- Klimmen en klauteren bij DOK
- Dance clinic
- Acht medailles bij toestelkampioenschappen
- Affiche Reünie
- Affiche: Ouderenkamp
- Affiche: Juniorenkamp
- 'Leden' van de Club van 100
- Affiche: nijntje beweegdiploma
- Affiche: KOM DANSEN BIJ DOK
- Activiteiten en vakanties

ADRESSEN

Website
www.dok-ede.nl

Facebook
Facebook.com/dok1922

Instagram
instagram.com/dok_ede_official

E-mail
info@dok-ede.nl

SOCIAL SITES

QR-code

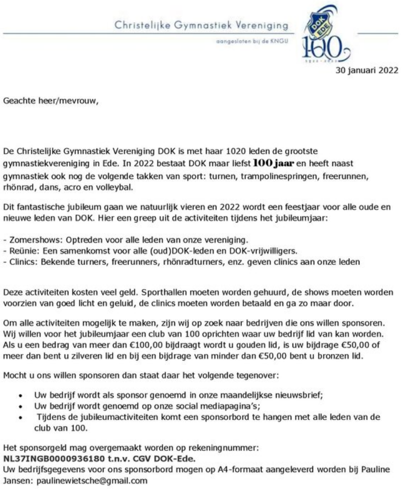
Van de redactie

Zijn jullie ook aan het aftellen naar 2 juli? Dé dag van de turnshow en de gala-voorstelling? Binnenkort start de kaartverkoop voor deze shows. Via de website en social media zullen we jullie hierover op de hoogte houden.
Artikelen voor de nieuwsbrief van juni/juli moeten uiterlijk 5 juli bij de redactie binnen zijn;
rc@dok-ede.nl

Van de bestuurstafel

De maand mei heeft in het teken gestaan van vele wedstrijden. Een hele drukke maand voor de turners van DOK en ook voor alle trainers, E.H.B.O.-ers en juryleden en andere vrijwilligers. Het bestuur DOK is er trots op dat DOK zoveel vrijwilligers heeft die zich inzetten voor de turnsport. Wat mooi om zoveel takken van de turnsport binnen de gelederen te hebben. Op zaterdag 25 juni zal het N.K. in Ahoy zijn, DOK zal hier met meerdere leden aan meedoen. Wat een topprestatie dat er weer zoveel leden mee mogen doen aan dit N.K. In deze nieuwsbrief dan ook weer heel veel wedstrijdverslagen.
Daarnaast wordt er natuurlijk hard gewerkt aan het 100-jarig bestaan van de club. Op zaterdag 2 juli zal dit groots worden gevierd in de van der Knaaphal in Ede. Zetten jullie allemaal deze datum in de agenda? We hopen dat alle leden van DOK dit feest mee gaan vieren. In deze Nieuwsbrief zal er zeker meer informatie staan over deze grootse dag.
Aquilah Ziddah heeft afgelopen week aan het W.K. rhönrad meegedaan. Wat een prachtige prestatie van deze jonge turner en trainster Saskia van Bruxvoort. We hoorden bijzondere prestaties vanuit Denemarken waar dit W.K. werd gehouden. In de volgende nieuwsbrief zullen we hier uitgebreid bij stilstaan.
We wensen iedereen in de maand juni veel plezier toe met het oefenen voor de voorstellingen!

De club van 100



Christelijke Gymnastiek Vereniging
aangesloten bij de KNGU

30 januari 2022

Geachte heer/mevrouw,

De Christelijke Gymnastiek Vereniging DOK is met haar 1020 leden de grootste gymnastiekvereniging in Ede. In 2022 bestaat DOK maar liefst **100 jaar** en heeft naast gymnastiek ook nog de volgende takken van sport: turnen, trampolinespringen, freerunnen, rhönrad, dans, acro en volleybal.

Dit fantastische jubileum gaan we natuurlijk vieren en 2022 wordt een feestjaar voor alle oude en nieuwe leden van DOK. Hier een greep uit de activiteiten tijdens het jubileumjaar:

- Zomershows: Optreden voor alle leden van onze vereniging.
- Reünie: Een samenkomst voor alle (oud)DOK-leden en DOK-vrijwilligers.
- Clinics: Bekende turners, freerunners, rhönradturners, enz. geven clinics aan onze leden

Deze activiteiten kosten veel geld. Sporthallen moeten worden gehuurd, de shows moeten worden voorzien van goed licht en geluid, de clinics moeten worden betaald en ga zo maar door.

Om alle activiteiten mogelijk te maken, zijn wij op zoek naar bedrijven die ons willen sponsoren. Wij willen voor het jubileumjaar een club van 100 oprichten waar uw bedrijf lid van kan worden. Als u een bedrag van meer dan €100,00 bijdraagt wordt u gouden lid, is uw bijdrage €50,00 of meer dan bent u zilveren lid en bij een bijdrage van minder dan €50,00 bent u bronzen lid.

Mocht u ons willen sponsoren dan staat daar het volgende tegenover:

- Uw bedrijf wordt als sponsor genoemd in onze maandelijkse nieuwsbrief;
- Uw bedrijf wordt genoemd op onze social mediapagina's;
- Tijdens de jubileumactiviteiten komt een sponsorbord te hangen met alle leden van de club van 100.

Het sponsorgeld mag overgemaakt worden op rekeningnummer:
NL37INGB0000936180 t.n.v. CGV DOK-Ede.
Uw bedrijfsgegevens voor ons sponsorbord mogen op A4-formaat aangeleverd worden bij Pauline Jansen: paulinewietsche@gmail.com

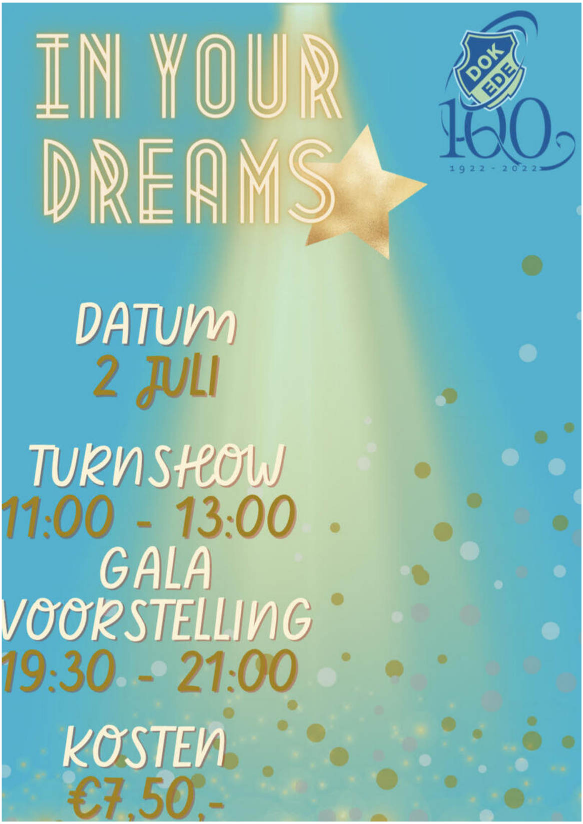
Heeft u nog vragen? Neemt u gerust contact met ons op. Wij zien uw reactie met belangstelling tegemoet.

Met vriendelijke groet,

Namens de JUCO (Jubileumcommissie)

Pauline Jansen
06-46085607

postbus 8179, 6710 AD Ede bestuur@dok-ede.nl www.dok-ede.nl



IN YOUR DREAMS

DATUM
2 JULI

TURNSHOW
11:00 - 13:00
GALA
VOORSTELLING
19:30 - 21:00

KOSTEN
€7,50,-

Onderlinge springwedstrijden

Op zaterdag 14 mei stond de jaarlijkse springwedstrijd op het programma van de DOK. Ruim 300 sporters van de onze club deden mee aan deze onderlinge wedstrijd in sporthal De Peppel. Volle tribunes, sportende kinderen en blije gezichten. Zo fijn dat het weer kan. Er werd gestreden in meerdere takken van de turnsport. Trampolinespringen, damesturnen, herenturnen, freerunnen, acrogym, rhönrad en groepsspringen. Ook werd er nog een demonstratie gegeven door de dansafdeling. 100 jaar jong is DOK, dat vieren we met veel activiteiten. Nieuwe activiteiten en ook met klassiekers zoals deze springwedstrijd. Na 100 jaar nog altijd springlevend, dat is op 14 mei met veel sprongen zeker weer bewezen. Voor veel leden ook wel spannend, echte wedstrijden. Gelukkig is alles goed verlopen en kan DOK weer terugkijken op een geslaagde dag. Vele vrijwilligers hebben deze dag tot een succes gemaakt.

Astrid Groeneveld

meer foto's staan hier --> media -->foto's -->2022

Zilver voor acro in Hellendoorn

Op zaterdag 14 mei was het weer vroeg dag voor de acro afdeling van DOK en ons als trainers. Om 06.30 uur vertrokken we richting Hellendoorn voor de 2e plaatsingswedstrijd van de C-lijn. DOK doet dit jaar voor het eerst mee in de C-lijn, wat al een prestatie op zich is. Dit keer deden twee teams van DOK mee.

Marlou Kruizinga, Layra Top en Vera Vermeulen waren direct in het eerste blok aan de beurt, als tweede team. Dat is best spannend, want dan komen er nog veel teams die over jouw score heen kunnen gaan. Ze startten de wedstrijddag met hun tempo oefening. Ze hebben een mooie oefening neergezet en dit werd beloond met een score van 22,460. In het vierde wedstrijdblok was hetzelfde team aan de beurt met hun balansoefening. De vorige wedstrijd hadden de meiden al laten zien dat ze zowel de jury als het publiek hier helemaal in mee kunnen nemen. En ook nu kregen ze een hoge score: 23,700. Daarna bleef het spannend, want met zulke scores draai je mee in de top van de C-lijn.

In blok 5 was het andere team van DOK aan de beurt. Sanne Veldhuizen, Minka Zivkovic en Tirza de Groot hadden de eerste plaatsingswedstrijd niet mee kunnen doen i.v.m. blessures. Ook deze wedstrijd hebben ze maar één van de twee oefeningen laten zien. Zij lieten een mooie balansoefening zien. Helaas ook één onderdeel dat niet werd geteld, maar toch nog een nette score. Het werd beloond met een score van 21.620, waarmee ze op het onderdeel balans als 8e eindigden.

En wat was het een prachtige beloning van vele uren trainen, hard werken en doorzetten. Marlou, Layra en Vera werden 2e en kregen het zilver omgehangen met een totaal van 46,160. Hiermee hebben ze ook ruim de limiet voor het N.K. gehaald. Nu nog afwachten hoeveel teams er door mogen naar het NK op 25 juni in Ahoy.

Katrin en Jojanneke

meer foto's op instagram DOK Acro en Facebook

Medailleregen in Hoevelaken

Zaterdag 14 mei was een drukke dag voor DOK. In Ede stonden de onderlinge springwedstrijden op het programma. In Ruurlo waren er trampolinewedstrijden, in Didam turnwedstrijden voor de dames, In Hellendoorn acrogym wedstrijden en in Hoevelaken toestelkampioenschappen voor de dames. En op de zondag waren en nog danswedstrijden.

Zo fijn dat dit allemaal weer kan.In Hoevelaken ging het erg goed met de dames. Met 15 medailles kwamen de dames weer terug naar Ede. Wat een topprestatie. Het was wel een wedstrijd met veel uitdagingen. De organisatie liet nogal te wensen over waardoor de wedstrijd meer dan drie uur uitliep. De laatste prijsuitreiking was uiteindelijk om 23.00 uur 's avonds. Nog een extra compliment voor turnsters en trainers voor dit enorme geduld. Geduld werd op deze dag echt op de proef gesteld. Uiteindelijk was iedereen net voor 24.00 uur terug in Ede.Goud was er op balk en vloer voor Britt Blijleven, goud was er op brug en balk voor Lynn Borgmeijer, zilver was er voor Fen Kllinckenberg en Lynn Borgmeijer op sprong, voor Ymke Steijlen en Robin van de Bospoort op balk, voor Sophie van Roekel en Robin van de Bospoort op brug en voor Shanna Kervel en Anouck Lammers op vloer. Brons was er voor Mirthe Post en Anouck Lammers op balk, Lynn Borgmeijer op vloer. Deze negen dames zorgden voor 15 medailles, DOK is trots op deze turnsters en op hun trainers. Geweldig.

Astrid Groeneveld

Trampolinespringers naar het N.K.

Op zaterdag 14 mei stond de laatste plaatsingswedstrijd van het trampolinespringen op het programma van de DOK.Spannend dit keer want er stonden plaatsingen voor het N.K. op het programma. Dit N.K. is een groot feest want het wordt gehouden in Ahoy Rotterdam op zaterdag 25 juni.

Twee keer wonnen de DOK springers een medaille op 14 mei. Er was zilver voor Hanna Kooiker, en brons voor Isa Smits en Imme Oppenhuizen. Deze drie zijn daarmee zeker van een plaats op het N.K. Ook Jordi Tick heeft zich knap naar het N.K. gesprongen. Wat een feest, DOK mag met vier springers verschijnen op het N.K.

Trainer Rik Winters is trots op zijn pupillen en er zal nu hard verder gesprongen worden voor goede prestaties op het N.K. in Ahoy.

TWEE
EEN
DRIE

Astrid Groeneveld

Conditie clinic

Donderdagavond 19 mei organiseerde onze vereniging de DOK 100 Conditie Clinic. De clinic werd gegeven door Katrin Oltmer, geen onbekende bij DOK, en ervaren in deze vorm van gymnastiek. En als je nu denkt dat het er gezapig aan toe ging, dan vergis je je lelijk; er werd driftig meegedaan in een hoog tempo en hoewel de fotograaf zelf niet mee deed, werd hij wel moe van het kijken. Een leuke maar fanatieke clinic!

meer foto's op Facebook

Stralen op het halve N.K.

Zaterdag 21 mei mochten drie van onze teams stralen op het half N.K.

Lieke en Jinte waren 's ochtends aan de beurt. Zij draaiden een super nette oefening en kregen hier een 21,87 voor. Daarmee zijn ze 7e geworden van de 13 E jeugd duo's. Een hele mooie prestatie voor deze twee jonge meiden!

's Middags waren onze D senior mixpairs aan de beurt. Mike en Marith hadden een hele strakke oefening, maar hadden helaas pech bij een van hun elementen. Zij scoorden een 21,56 en werden hiermee 3e. Rik en Tamira hadden wat last van zenuwen, maar ondanks dat werden ze 2e met een 22,61. Beide teams hebben dit seizoen knappe prestatie neergezet en veel groei laten zien. Met veel trots kunnen we dan ook zeggen dat allebei de teams zich geplaatst hebben voor het NK op 11 juni in Kampen!

Marlou Kruizinga

meer foto's op instagram DOK Acro en Facebook

K.N.G.U. wedstrijden in Ede

Op zaterdag 21 mei 2022 was het zover, DOK organiseerde wedstrijden Middenbouw dames voor de leeftijd van 9 tot en met 12 jaar. De wedstrijd werd gehouden in sporthal de Peppel in Ede. Vele verenigingen uit de regio reisden op zaterdag 21 mei af naar Ede. DOK mocht de gastvrouw zijn deze dag. Al vele weken werd er hard gewerkt om een goede wedstrijd neer te zetten. Dit is op alle vlakken gelukt. Turnwedstrijden hebben nogal eens de neiging om uit te lopen maar in Ede liepen de wedstrijden in. Dit leverde al veel blije en tevreden gezichten op.

Ook de resultaten van DOK waren weer geweldig. In iedere ronde en in iedere baan waren er medailles voor DOK. De Edese vereniging is dan ook heel trots op hun turnsters en op hun trainers.

In totaal mochten 11 turnsters naar het podium komen om een medaille omgehangen te krijgen. Goud was er voor: Saar van der Wiel, Marit van Omme en Diede Kolenbrander. Zilver was er voor: Fenna Vink, Lieke van Kleef en Liv van der Have. Brons was er voor: Eva van Steenbergen, Feline Post, Cheyenne Gerritsen, Naomi Verschoor en Bente Meijer

Astrid Groeneveld

meer foto's op instagram DOK Turnen en Facebook

Plaatsingswedstrijd N.K. groepsspringen in Drachten

Een weekend lang springen stond op de agenda voor de groepspringgroepen van DOK. Er stond een individuele plaatsingswedstrijd op het programma. Het aantal inschrijvingen was zo groot dat er over twee dagen gesprongen moest worden. In een aantal categorieën waren er wel meer dan 60 deelnemers. Dit legt de druk hoog want iedereen wil naar het N.K. op 23 juni in Rotterdam Ahoy. Dat is natuurlijk een spektakel en daar wil je bij zijn.

DOK is er dan bijzonder trots op dat de vereniging 10 springers terug zal zien op het N.K. in Ahoy. Trainsters Esmee van Gemert en Nicole Oudsen hebben ook dit seizoen weer goed gepresteerd met hun springers.

Op pegasus hebben Siphe Vols, Jonas Idema, Lodewijk Waanders Amber Koudijs, Fleur Mulder, Marit van Omme en Fabiënne Dekker zich gekwalificeerd. Waarbij DOK toch wil noemen dat Lodewijk Waanders zich zelfs plaatste voor het ere niveau en hij deed dit met een eerste plaats. Topper.

Op minitrampoline hebben Siphe Vols, Jonas Idema, Amber Koudijs, Fleur Mulder, Fabiënne Dekker, Lieke van Kleef en Benthe van der Poel de eer DOK te verdedigen op het N.K. Lodewijk Waanders is daar reserve dus dat is nog even spannend.

Als laatste de kwalificeringen op airtrack: Fleur Mulder, Lodewijk Waanders, Siphe Vols, Fabiënne Dekker, Lieke van Kleef en Benthe van der Poel. Amber Koudijs heeft op airtrack nog geen volledige duidelijkheid.

Echt ontzettend leuk om met zo'n grote groep af te reizen naar Ahoy Rotterdam op zaterdag 23 juni.

Astrid Groeneveld

Klimmen en klauteren bij DOK

Bij DOK kunnen kinderen van 2 tot en met 5 jaar het nijntje Beweegdiploma halen. In de lessen van het nijntje Beweegdiploma kunnen peuters en kleuters naar hartenlust balanceren, rollen, huppelen, klauteren, springen, zwaaien, vangen, gooien en schoppen.
Alle basisonderdelen van bewegen komen aan bod via leuke oefeningen en spelletjes. Zo leert jouw kind op eenverantwoorde manier bewegen met veel variatie! Tijdens de lessen bewegen de klauteraars een uur lang. Je kleine klauteraar klimt in het wandrek en glijdt weer naar beneden, klimt op een kast en springt er weer van af of klautert over een opgerolde mat. Rolt met een bal, zwaait aan de touwen, loopt over de balk....soms is het even spannend, want klimmen en klauteren is een kwestie van durven. Een beetje aanmoedigen helpt dan vaak en je kind volgt al snel het voorbeeld van jou of van andere kinderen. Wanneer de kinderen alle basisvormen van bewegen hebben geoefend verdienen ze het nijntje Beweegdiploma!

Heb jij ook een kleine klauteraar thuis? Kom dan gerust 4 gratis proeflessen volgen!

Joachim Klaassen- van den Born

Dance clinic

Woensdag 25 mei jl. is de voorlopig laatste clinic in de reeks DOK 100 clinics afgewerkt in de danszaal van Turnstede. Onder leiding van Maaike van Veggel konden de deelnemers een leuke reeks dansmoves oefenen. en aan het enthousiasme op de clinic te oordelen, was het weer een leuke clinic.
Alle clinics zijn voorbereid en georganiseerd door Karin van der Lingen. Karin hartelijk bedankt voor de organisatie!

meer foto's staan op Instagram DOK official en Facebook

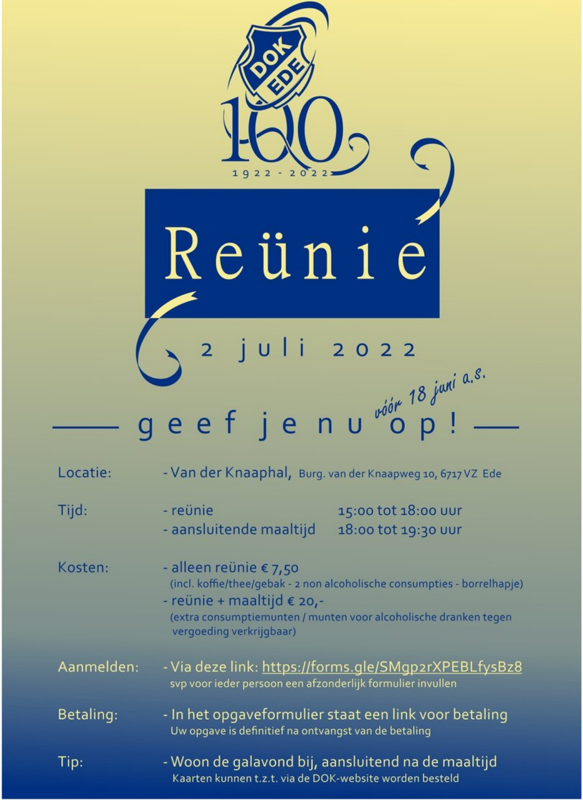
Acht medailles bij toestelkampioenschappen

Op zaterdag 28 mei stonden de toestelkampioenschappen in Nieuwleusen op het programma van DOK. Een deel van de turnsters van 12 jaar en ouder mochten in Nieuwleusen strijden voor een medaille op een het onderdeel, deze onderdelen zijn sprong, brug, balk en vloer.
Het was een volle en lange dag, altijd meer dan vijfentwintig turnsters om tegen te strijden. Bovendien een dag die tot zeker 20.15 uur duurde. Het is dus een hele prestatie om in een groot en sterk deelnemersveld een medaille te halen.
Het lukte de turnsters van DOK acht keer om het podium te betreden. Een echte topprestatie van de Edese club. Goud was er op sprong voor Franka Pauwels en voor Nicole Boogert op brug. Het zilver ging op sprong naar Rianne Hamelink en Amber Koudijs. Een tweede medaille was er voor Nicole Boogert op de balk. Ook waren er nog drie bronzen medailles: Imke Kessel won het brons op sprong, Rianne Hamelink kreeg twee keer het brons omgehangen, éénmaal voor het toestel balk en éénmaal voor het toestel brug. Verder waren er nog zure 4e en 5e plaatsen voor Jade Onderstal, Shanti Bijzet en Imke Kessel. Goed geturnd en dan net naast een medaille grijpen.

Astrid Groeneveld

meer foto's op Facebook

DE INSCHRIJVING KAN VIA DEZE LINK



DOK EDE

100

1922 - 2022

Reünie

2 juli 2022

geef je nu op! vóór 18 juni a.s.

Locatie: - Van der Knaaphal, Burg. van der Knaapweg 10, 6717 VZ Ede

Tijd:
- reünie 15:00 tot 18:00 uur
- aansluitende maaltijd 18:00 tot 19:30 uur

Kosten:
- alleen reünie € 7,50
  (incl. koffie/thee/gebak - 2 non alcoholische consumpties - borrelhapje)
- reünie + maaltijd € 20,-
  (extra consumptiemunten / munten voor alcoholische dranken tegen vergoeding verkrijgbaar)

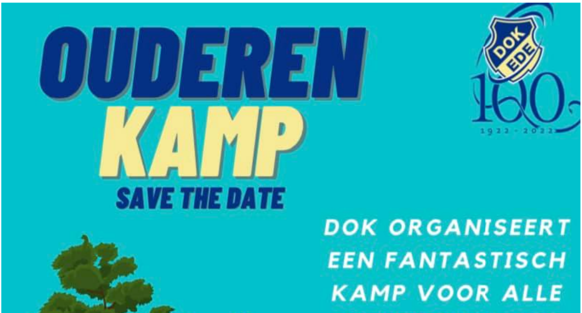
Aanmelden: - Via deze link: https://forms.gle/SMgp2rXPEBLfysBz8
svp voor ieder persoon een afzonderlijk formulier invullen

Betaling: - In het opgaveformulier staat een link voor betaling
Uw opgave is definitief na ontvangst van de betaling

Tip: - Woon de galavond bij, aansluitend na de maaltijd
Kaarten kunnen t.z.t. via de DOK-website worden besteld

\

DE INSCHRIJVING KAN VIA DEZE LINK



OUDEREN KAMP

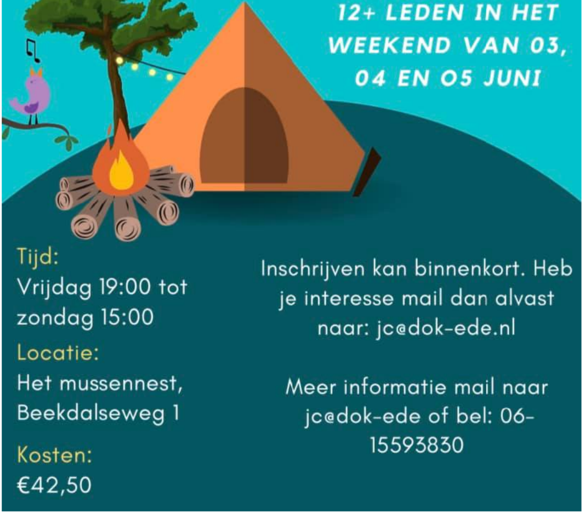
SAVE THE DATE

DOK EDE

100

1922 - 2022

DOK ORGANISEERT EEN FANTASTISCH KAMP VOOR ALLE



12+ LEDEN IN HET WEEKEND VAN 03, 04 EN 05 JUNI

Tijd:
Vrijdag 19:00 tot zondag 15:00

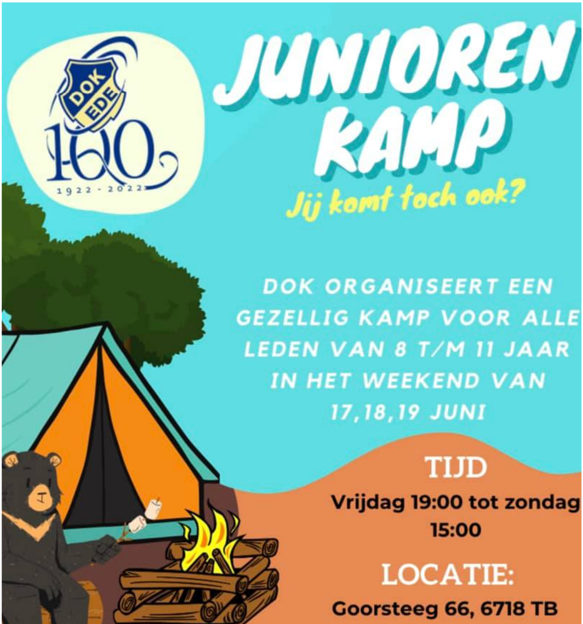
Locatie:
Het mussennest,
Beekdalseweg 1

Kosten:
€42,50

Inschrijven kan binnenkort. Heb je interesse mail dan alvast naar: jc@dok-ede.nl

Meer informatie mail naar jc@dok-ede of bel: 06-15593830

DE INSCHRIJVING KAN VIA DEZE LINK



JUNIOREN KAMP

Jij komt toch ook?

DOK ORGANISEERT EEN GEZELLIG KAMP VOOR ALLE LEDEN VAN 8 T/M 11 JAAR IN HET WEEKEND VAN 17,18,19 JUNI

TIJD
Vrijdag 19:00 tot zondag 15:00

LOCATIE:
Goorsteeg 66, 6718 TB

KOSTEN:

€42,50

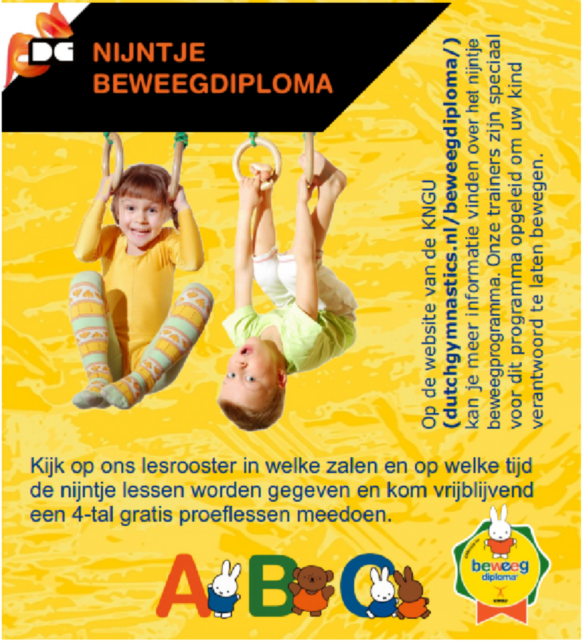
Inschrijven kan binnenkort. Heb je interesse
mail dan alvast naar: jc@dok-ede.nl
Meer informatie mail naar
jc@dok-ede of bel: 06-15593830

'Leden' van de Club van 100

BORKENT *Hypotheken* *Verzekeringen* *Financiële diensten* ROOLVINKPARK 8 6716 EG EDE 0318 – 64 05 01 WWW.BORKENT.NL INFO@BORKENT.NL Erkend Financieel Adviseur	Kirsten Pors Gewichtscoach - Afvallen zonder strijd - Eten zonder schuldgevoel - Weer vertrouwen krijgen in jezelf - Nooit meer op dieet 1 op 1 coaching in Ede www.kirstenpors.nl info@kirstenpors.nl 06-83906682
jump XL	ZL Exclusieve turnpakjes voor jouw turnkampioen
SPORTTED DÉ SPORTSPECIAALZAAK VAN EDE	

DOK EDE

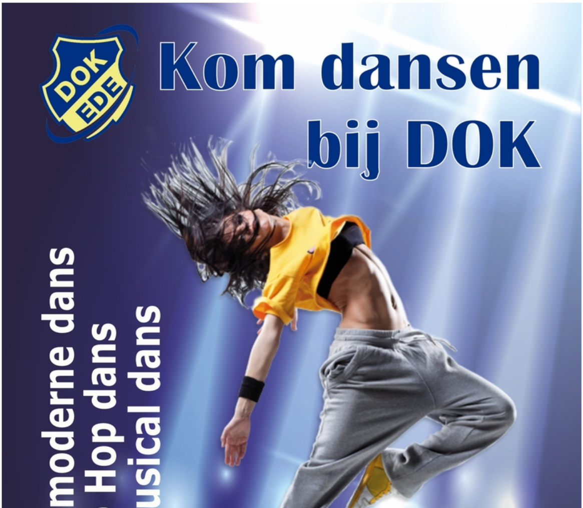
Bij DOK lekker bewegen voor peuters van 2 tot en met 6 jaar volgens het nijntje bewegingsprogramma van de KNGU.



NIJNTJE
BEWEEGDIPLOMA

Op de website van de KNGU **(dutchgymnastics.nl/beweegdiploma/)** kan je meer informatie vinden over het nijntje beweegprogramma. Onze trainers zijn speciaal voor dit programma opgeleid om uw kind verantwoord te laten bewegen.

Kijk op ons lesrooster in welke zalen en op welke tijd de nijntje lessen worden gegeven en kom vrijblijvend een 4-tal gratis proeflessen meedoen.



Kom dansen bij DOK

moderne dans
Hop dans
usical dans

Jazz /
Hip
M
© AB22102020

De danslessen bij DOK worden verzorgd door ervaren dansdocenten. 1 uur les per week kost slechts **€ 12,50 per maand** (vanaf 16 jaar **€ 15,50 per maand).** De eerste vier proeflessen zijn **gratis!**

Info: www.dok-ede.nl of bel: 06-15593830

Activiteiten en vakanties

3 tot en met 5 juni 2022	Ouderenkamp
17 tot en met 19 juni 2022	Jongerenkamp
1 juli 2022	Generale repetities DOK-uitvoering
2 juli 2022	DOK-uitvoering**
9 juli 2022	Dansvoorstelling
9 juli 2022	Kampvuur

*dit zijn onderlinge wedstrijden voor leden van 6 jaar en ouder. Vraag aan je juf of meester of jouw discipline ook meedoet aan deze wedstrijden en reserveer de datum.
**de DOK-uitvoering is voor ALLE leden met uitzondering van de volleyballers.

31 mei tot en met 3 juni 2022	Avondvierdaagse**
6 juni 2022	Pinkstervakantie
11 juli tot en met 21 augustus 2022	Zomervakantie

* de lessen stoppen om 20.00 uur
** tijdens de avondvierdaagse zullen de lessen bij DOK doorgaan. Wellicht zullen er minder leden aanwezig zijn tijdens de les en dat zal een reden kunnen zijn dat er lessen worden samengevoegd. Hierover zal de leiding jullie informeren.

Powered by YMLP.com