

MONNIE GONS

Uitgawe 34 van 2023 |
Tydperk: 12 - 18 Oktober



INLIGTING SWEM

Baie sterkte aan ons A- en B-swemspanne wat vanmiddag aan hul eerste gala deelneem. Ons hou styf duime vas en weet sommer dat julle die Monnie naam gaan hoog hou in die water.

Oefentye vir die A en B swemspane die kwartaal:

Maandae tot Vrydae: 14:15 - 15:15.

GHOLF

Gebruik asseblief die skakel om by die Gholf WhatsApp-groep aan te sluit:

<https://chat.whatsapp.com/HCB1Dlx1atpEfficK549cJ>

ATLETIEK

Neem asseblief kennis van die nuwe oefentye tot en met 27 Oktober.

Die spanlyste na afloop van die Massabyeenkoms sal die naweek op die d6 en ook op die verskeie items se groepe geplaas word.

WhatsApp-goepe se skakels vir die onderskeie items:

- Kortafstande: <https://chat.whatsapp.com/JYVv29p5DArJIZ1ZHJ3YbV>
- Middelaafstande: <https://chat.whatsapp.com/EhfkHUUxrcY8NmKmmBTfuh>
- Hekkies: <https://chat.whatsapp.com/E8w2jncNokx4sifJBYMmY5>
- Verspring: <https://chat.whatsapp.com/EPurjYJ4AL71axZ0tUXZvf>
- Hoogspring: <https://chat.whatsapp.com/LnepqTgayyh27sjOO0aS10>
- Gewigstoot: <https://chat.whatsapp.com/Fd35QPq1w20JQZOiKXRHBd>
- Diskus: <https://chat.whatsapp.com/J6sxoAc3gGfGr1s8zQjCGU>
- Spiesgooi: <https://chat.whatsapp.com/JWL0KDV2qyi3P2C9UD5Fx8>

TENNIS

Baie sterkte aan ons dogters Eerste Tennisspan wat die naweek, 14 - 15 Oktober deelneem aan die Paribas provinsiale toernooi nadat hulle vroeër in verlede kwartaal as distrikswenners aangewys is.

- Jessé de Villiers
- Nelia Theron
- Emma Vosloo
- Karla vd Merwe

Ons is sommer baie trots op julle!

OEFENTYE & KWARTAAL PROGRAMME

SWEM

Datums	Gala
12 Oktober	Stephanus Roos (weg)
19 Oktober	Voorpos (weg)
25 Oktober	Laerskool Menlopark (tuis)
27 Oktober	PTA-Oos (tuis)
31 Oktober	A-liga
1 November	B-liga

ATLETIEK

Maandae	
06:30 – 07:15	Aflos
14:30 - 15:15	Naellope (Jnr)
Dinsdae	
06:30 – 07:15	Aflos
13:45 - 14:30	Naellope (Jnr), Gewigstoot, Naellope (Snr)
14:30 - 15:15	Hekkies, Hoogspring en Spiesgooi
15:15 - 16:00	Verspring, Diskus en Middelaafstande
Woensdae	
06:30 – 07:15	Aflos
13:45 - 14:30	Hekkies, Verspring en Spiesgooi
14:30 - 15:15	Diskus, Naellope (Snr)
15:15 - 16:00	Gewigstoot, Hoogspring, Middelaafstande

Donderdag	
13:45 - 14:30	Naellope (Jnr), Naellope (Snr), Hoogspring en Diskus
14:30 - 15:15	Hekkies, Gewigstoot
15:15 - 16:00	Verspring, Spiesgooi en Middelaafstande

Datums	Byeenkomste
13 Oktober	Massasport
17 Oktober	Laerskool Menlopark (weg)
24 Oktober	Laerskool Pretoria Oos (weg)

SKAAK

Ouderdom	Datum
Graad 3 Juniors	Woensdag 15:45 - 16:45
Graad 4 tot 7: Seniors	Vrydae 06:30 - 07:20
Beginners: Piongroep + Ruitergroep Lopersgroep	Donderdag 13:45 - 14:45 Donderdag 14:45 - 15:45

KRIEKET

4de kwartaal	
Dag	Span
Woensdag (11 Okt)	o/11 A Dag/Aand (Weg - Die Poort)
Vrydag (13 Okt)	o/13 A Dag/Aand (Weg - Magalieskruin)
Woensdag (18 Okt)	o/9 A (Tuis - Midstream College) - Uitspele o/11 A Dag/Aand (Weg - Magalieskruin)
Vrydag (20 Okt)	o/11 A Dag/Aand (Weg - Voorpos) o/13 A Dag/Aand (Weg - Voorpos)

