

MONNIE GONS

Uitgawe 35 van 2023 |
Tydperk: 19 - 25 Oktober



INLIGTING SWEM

Sterkte met hierdie week se vriendskaplike gala by Laerskool Voorpos.

Oefentye vir die A en B swemspane die kwartaal:

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

ATLETIEK

Baie geluk aan ons atlete wat Dinsdag, 17 Oktober tydens ons eerste vriendskaplike byeenkoms baie goed presteer het. Ons sien uit na ons volgende byeenkoms wat op Dinsdag, 24 Oktober by Laerskool Pretoria-Oos gehou word.

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

WhatsApp-goepe se skakels vir die onderskeie items:

- Kortafstande: <https://chat.whatsapp.com/JYVv29p5DArJlZ1ZHJ3YbV>
- Middelaafstande: <https://chat.whatsapp.com/EhfkHUUxrcY8NmKmmmbTfuh>
- 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>

OEFENTYE & KWARTAAL PROGRAMME

SWEM

Datums	Gala
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
17 Oktober	Laerskool Menlopark (weg)
24 Oktober	Laerskool Pretoria Oos (weg)

SKAAK

<u>Ouderdom</u>	<u>Datum</u>
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

<u>4de kwartaal</u>	
<u>Dag</u>	<u>Span</u>
Vrydag (20 Okt)	o/11 A Dag/Aand (Weg - Voorpos) o/13 A Dag/Aand (Weg - Voorpos)

