

MONNIE GONS

Uitgawe 36 van 2023 |

Tydperk: 26 Oktober - 1 November



INLIGTING

SWEM

Sterkte met hierdie week se twee vriendskaplike galas en ook met volgende week se A en B swemligas!

Oefentye vir die A en B swemspane die kwartaal:

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

ATLETIEK

Baie geluk aan ons atlete wat Dinsdag, 24 Oktober by Laerskool PTA-Oos deelgeneem het en die Monnie naam so hoog gehou. Julle maak ons trots.

Neem asb kennis van die nuwe oefentye vanaf 30 Oktober tot 10 November. Oefeninge sal slegs op Dinsdae en Donderdae wees.

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>

OEFENTYE & KWARTAAL PROGRAMME

SWEM

Datums	Gala
25 Oktober	Laerskool Menlopark (tuis)
27 Oktober	PTA-Oos (tuis)
31 Oktober	A-liga
1 November	B-liga

ATLETIEK

Dinsdae	
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
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

SKAAK

<u>Ouderdom</u>	<u>Datum</u>
Graad 4 tot 7: Seniors	Vrydae 06:30 - 07:20

Netbal

Oefentye vanaf 30 Oktober tot 3 November Oefentye vanaf 13 November sal volgende week deurgegee word		
Maandag, 30 Oktober	14:00 - 15:00	o/10 (2024) o/11 (2024) o/12 (2024) o/13 (2024)
Woensdag, 1 November	14:00 - 15:00	o/10 (2024) o/11 (2024) o/12 (2024) o/13 (2024)

Netbalproewe: 6 tot 10 November		
Maandag, 6 November & Woensdag, 8 November	14:00 - 15:30	o/10 (2024)
	15:30 - 17:00	o/13 (2024)
Dinsdag, 7 November & Donderdag, 9 November	14:00 - 15:30	o/11 (2024)
	15:30 - 17:00	o/12 (2024)

Rugby

Oefening		
Datum	Tyd	Ouderdomsgroep
Maandag, 30 Oktober	13:45 - 14:45	o/9 (2024) & o/10 (2024)
	14:45 - 15:45	o/11 & Ope spanne (2024)
Woensdag , 1 November	13:45 - 14:45	o/9 (2024) & o/10 (2024)
	14:45 - 15:45	o/11 & Ope spanne (2024)
Maandag , 6 November	13:45 - 14:45	o/9 (2024) & o/10 (2024)
	14:45 - 15:45	o/11 & Ope spanne (2024)
Woensdag , 8 November	13:45 - 14:45	o/9 (2024) & o/10 (2024)
	14:45 - 15:45	o/11 & Ope spanne (2024)

Proewe		
Datum	Tyd	Ouderdomsgroep
Maandag, 13 November	13:45 - 15:00	o/11 (2024)
	15:00 - 16:15	Ope spanne (2024)
Dinsdag, 14 November	13:45 - 15:00	o/9 (2024)
	15:00 - 16:15	o/10 (2024)
Woensdag, 15 November	13:45 - 15:00	o/11 (2024)
	15:00 - 16:15	Ope spanne (2024)
Donderdag, 16 November	13:45 - 15:00	o/9 (2024)
	15:00 - 16:15	o/10 (2024)