

MONNIE GONS

Uitgawe 38 van 2023 |

Tydperk: 9 - 15 November



Uit die Sport kantoor

INLIGTING

ATLETIEK

Neem asseblief kennis dat daar a.g.v. netbal en rugbyproewe geen atletiekoefening sal wees vanaf 13 tot 17 November nie. Oefentye vir die res van die kwartaal sal volgende week gekommunikeer word.

NETBAL

Daar sal volgende week geen netbaloefeninge wees nie, slegs proewe vir spanne wat nie in die week afgehandel kon word nie.

OEFENTYE & KWARTAAL PROGRAMME

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

Ouderdom	Datum
Graad 4 tot 7: Seniors	Vrydae 06:30 - 07:20

Netbal

Netbalproewe: 13 - 17 November		
Maandag, 13 November	12:15 - 13:45	o/11 (2024)
Dinsdag, 14 November	12:15 - 13:45	o/10 (2024)
Woensdag, 15 November	12:15 - 13:45	o/12 (2024)

Rugby

Proewe		
Datum	Tyd	Ouderdomsgroep
Maandag, 13 November	12:15 - 13:30	o/11 (2024)
	13:30 - 14:45	Ope spanne (2024)
Dinsdag, 14 November	12:15 - 13:30	o/9 (2024)
	13:30 - 14:45	o/10 (2024)
Woensdag, 15 November	12:15 - 13:30	Ope spanne (2024)
Donderdag, 16 November	12:15 - 13:30	o/9 (2024)
	13:30 - 14:45	o/10 (2024)