

MONNIE GONS

Uitgawe 40 van 2023 |

Tydperk: 23 - 29 November



OEFENTYE & KWARTAAL PROGRAMME

ATLETIEK

Daar sal volgende week Maandag en Woensdag kondisioneringsoefeninge wees vir alle items.

Maandag en Woensdag	
12:15 - 13:00	Hoogspring, Verspring, Naellope en Hekkies
12:15 - 13:00	Diskus, Spiesgooi, Gewigstoot
12:15 - 13:00	Middelafstande

NETBAL

Ons wil graag alle netbaldogters aanmoedig om by die atletiek kondisionering oefeninge aan te sluit vir fiksheid en kondisionering voor die netbalseisoen.

Netbaloefening: Dinsdag 28 November en Donderdag 30 November		
Dinsdag, 28 November & Donderdag, 30 November	12:15 - 13:15	o/9 (2024) - o/13 (2024)

Rugby

Rugby oefening - Dinsdag 28 November en Donderdag 30 November		
Datum	Tyd	Ouderdomsgroep
Dinsdag, 28 November & Donderdag, 30 November	12:15 - 13:15	o/9 (2024) - o/13 (2024)

Proewe:

Span	Datum	Tyd
Ope spanne (2024)	Maandag, 27 November	12:15 - 13:15