

Op iedere dag van de week, op meerdere plaatsen in Velsen, komen mensen bij elkaar om samen hun eigen bewegingsdoelen te realiseren. Kom 'ns kijken en meedoen, grote kans dat u blijft!



Conditie Ritmisch bewegen  
Afwaken Beter figuur  
Samen bewegen Regelmaat  
Lenigheid Plezier



[www.rkgv-velsen.nl](http://www.rkgv-velsen.nl)

[info@rkgv-velsen.nl](mailto:info@rkgv-velsen.nl)

06-29074679

Probeer het zelf! Iedereen mag bij ons volledig vrijblijvend gratis 2x proberen of de groep en de bewegingsvorm iets voor u is.



#### Bestuur:

Voorzitter en secretaris: vacant  
Penningmeester: Frans van Kaam  
Ledenadministratie: Marije Smit  
Organisatie: Tosca van Rhee  
Leiding/organisatie: Corina Post  
Redactie: Elise Wit

#### E-mail adressen:

Algemene vragen en ledenadministratie: [marijeks@gmail.com](mailto:marijeks@gmail.com)  
Financiële vragen: [f.van.kaam@kpnplanet.nl](mailto:f.van.kaam@kpnplanet.nl)  
Organisatievragen/lesinhoud/turnpakjes: [visserijvrhee@hotmail.com](mailto:visserijvrhee@hotmail.com)  
Organisatie/Zalen/leiding vragen: [cmapost@quicknet.nl](mailto:cmapost@quicknet.nl)  
Redactionele vragen: [elise@vanpetegem.com](mailto:elise@vanpetegem.com)



## Informatie boekje RKGV-Velsen 2022/2023



**Kosten Lidmaatschap 2022/2023**  
Inschrijfgeld nieuwe leden € 7,00  
Jeugd tot 18 jaar 1 uur € 26,00 per kwartaal  
18 jaar en ouder 1 uur € 34,00 per kwartaal

2 gratis  
proeflessen



## Locaties, Activiteiten en Lesuren RKGV 2022/2023



| Dag | Tijden | Les | Leiding |
|-----|--------|-----|---------|
|-----|--------|-----|---------|

### IJmuiden

#### Willemsbeekzaal: Willemsbeekweg

|         |                 |                     |                      |
|---------|-----------------|---------------------|----------------------|
| Dinsdag | 19.00-20.00 uur | 55+ dames blijf fit | Bianca van Nieuwkoop |
|---------|-----------------|---------------------|----------------------|

#### Heerenduinzaal: Heerenduinweg

|         |                 |                     |                         |
|---------|-----------------|---------------------|-------------------------|
| Maandag | 19.00-20.00 uur | 55+ heren/volleybal | Gerhard <u>Trechsel</u> |
|---------|-----------------|---------------------|-------------------------|



|          |                 |                 |                |
|----------|-----------------|-----------------|----------------|
| Woensdag | 19.00-20.00 uur | Indoor Bootcamp | Tosca van Rhee |
|----------|-----------------|-----------------|----------------|



#### Duinwijkzaal: Planetenweg 300 C

|         |                 |               |                |
|---------|-----------------|---------------|----------------|
| Maandag | 16.00-17.00 uur | turnen 5-8 jr | Tosca van Rhee |
|---------|-----------------|---------------|----------------|

|  |                 |               |                |
|--|-----------------|---------------|----------------|
|  | 17.00-18.00 uur | turnen 5-8 jr | Tosca van Rhee |
|--|-----------------|---------------|----------------|

|  |                 |                      |                |
|--|-----------------|----------------------|----------------|
|  | 18.00-19.00 uur | turnen 9 jr en ouder | Tosca van Rhee |
|--|-----------------|----------------------|----------------|

|         |                 |                                      |                  |
|---------|-----------------|--------------------------------------|------------------|
| Dinsdag | 16.00-17.00 uur | <u>peuter-en kleuter gym</u> 2½-6 jr | Liesbeth Caspers |
|---------|-----------------|--------------------------------------|------------------|



|  |                 |           |                  |
|--|-----------------|-----------|------------------|
|  | 17.00-18.00 uur | gym 6+ jr | Liesbeth Caspers |
|--|-----------------|-----------|------------------|

|           |                 |                     |                |
|-----------|-----------------|---------------------|----------------|
| Donderdag | 16.00-17.00 uur | talenten uur turnen | Tosca van Rhee |
|-----------|-----------------|---------------------|----------------|

|  |                 |                     |                |
|--|-----------------|---------------------|----------------|
|  | 17.00-18.00 uur | talenten uur turnen | Tosca van Rhee |
|--|-----------------|---------------------|----------------|

|  |                 |               |                |
|--|-----------------|---------------|----------------|
|  | 18.00-19.00 uur | turnen 5-8 jr | Tosca van Rhee |
|--|-----------------|---------------|----------------|

|  |                 |                      |                |
|--|-----------------|----------------------|----------------|
|  | 19.00-20.00 uur | turnen 9 jr en ouder | Tosca van Rhee |
|--|-----------------|----------------------|----------------|



### Driehuis

#### Waterloozaal: Waterlooalaan

|           |                 |                          |                  |
|-----------|-----------------|--------------------------|------------------|
| Donderdag | 17.00-18.00 uur | Familie <u>Acro Yoga</u> | Liesbeth Caspers |
|-----------|-----------------|--------------------------|------------------|



|  |                 |              |                  |
|--|-----------------|--------------|------------------|
|  | 18.00-19.00 uur | Dance 10+ jr | Liesbeth Caspers |
|--|-----------------|--------------|------------------|



|         |                 |                     |                |
|---------|-----------------|---------------------|----------------|
| Vrijdag | 16.00-17.00 uur | Turnen 4 t/m 7/8 jr | Tosca van Rhee |
|---------|-----------------|---------------------|----------------|

|  |                 |                        |                |
|--|-----------------|------------------------|----------------|
|  | 17.00-18.00 uur | Turnen 8/9 jr en ouder | Tosca van Rhee |
|--|-----------------|------------------------|----------------|



### Santpoort

#### Parnassiaschool: Terrasweg

|         |                 |                   |                  |
|---------|-----------------|-------------------|------------------|
| Maandag | 16.00-17.00 uur | kleutergym 4-6 jr | Liesbeth Caspers |
|---------|-----------------|-------------------|------------------|



|  |                 |             |                  |
|--|-----------------|-------------|------------------|
|  | 17.00-18.00 uur | gym 7-10 jr | Liesbeth Caspers |
|--|-----------------|-------------|------------------|

|         |                 |                |           |
|---------|-----------------|----------------|-----------|
| Dinsdag | 20.00-21.00 uur | dames conditie | Rob Weber |
|---------|-----------------|----------------|-----------|

