

## IJstrainingen 2022-2023 DIJC kunstrijden

Dag	tijd	Groepen								Opmerkingen	
		1A	1B	1C	2A	2B	2C	2D	Recr		Volw
Maandag	17:15-18:15	1A	1B	1C	2A	2B	2C	2D	Recr	Volw	Movestraining optioneel; om-de-week volgens schema
Dinsdag	18:15-19:15 19:30-20:45 21:00-22:15	1A	1B	1C						Volw	Volgens indeling
Donderdag	17:15-18:15 18:30-19:45	1A	1B		2A	2B	2C				
Vrijdag	17:15-18:15								Recr		
Zaterdag	8:00-9:15 9:30-10:30 10:45-11:45 11:45-12:45 19:45-20:45	1A	1B		2A	2B		2D		Recr	Voor 2A optioneel; blok 8-9:15 alleen techniek (geen kuren mogelijk) Alleen groepje starters (samen met hardrijden) Voor 1A én 2A verplicht Volgens indeling
aantal aangeboden trainingen (excl. ma/zo en showtraining wo)		4	3	1-2*	4	3	2	2	1-2	1-2	* groep 1C: evt meerdere trainingen met 1A/B afh. ruimte ijs

**N.B. voor alle wedstrijdgroepen (1A-B-C en 2A-B-C-D) is warming-up voorafgaand aan de training en cooling down & stretching na afloop van iedere training verplicht. zorg dat je hiervoor 45 minuten voor aanvang van de ijstraining aanwezig bent**

## Begeleide off-ice trainingen 2022-2023 DIJC kunstrijden

Dag	tijd	Groepen								Opmerkingen	
		1A	1B	1C	2A	2B	2C	2D	Recr		Volw
Dinsdag	17:30-18:00 (off-ice) 18:45-19:15 (off-ice)	1A	1B	1C	2A	2B	2C	2D			Warming up onder begeleiding van trainer Warming up onder begeleiding van trainer
Donderdag	16:30-17:00 (off-ice)						2C				Warming up onder begeleiding van trainer
Vrijdag	18:00-19:00 (ballet)	1A	1B	1C							Alleen rijders die in de zomer ballet doortrainen bij Almax; tijden onder voorbehoud
Zaterdag	9:45-10:30 (off-ice) 10:00-11:00 (ballet) 12:15-13:15 (ballet)	1A	1B/ 1B		2A	2B/ 2B		2D/ 2D			Off-ice (kracht, conditie. Lenigheid) NB. Groep 1B-2B-2D keuze ballet of off-ice Ballet; voor Groep 2C verplicht; Groep 1B-2B-2D keuze ballet of off-ice Ballet (incl. stretching) bij voldoende belangstelling (anders moet ballet op een ander moment of bij andere dansschool worden gevonden)

Ballet wordt door DIJC aangeboden bij Almax Dance Center (Zwaluwenburg 2, Deventer)

Off-ice training op zaterdag vindt plaats op het terrein van de ijsbaan De Scheg in Deventer

Het is niet verplicht om ballet te volgen via Almax Dance Center. Als voor een andere ballet- of dansschool wordt gekozen, dan ontvangen we graag een verklaring van de dansschool waarin staat aangegeven dat het betreffende lid gedurende het winterseizoen minimaal 1x per week een les afneemt.