



4 juli 2022



Deze zomer o.a. boksen, padel, spinning en badminton bij sv ROAC

Wil je tijdens de zomervakantie lekker blijven sporten? Wil je conditie op peil houden, zodat je het nieuwe seizoen goed voorbereid aan de start staat? Dat kan! In de komende weken organiseren we bij ROAC wekelijks diverse sportactiviteiten om in beweging te blijven. De meeste activiteiten zijn gratis, alleen aan padel en aquaborden is een eigen bijdrage verbonden.

Onderstaand vind je het complete schema met alle lessen.

Activiteiten voor alle leden vanaf 18 jaar

Voor alle leden van 18 jaar en ouder organiseren we op de dinsdagavonden verschillende trainingen. Denk aan padel, aquaborden, dans, spinning en boksen. Vooraf aanmelden is verplicht. Dit kun je doen via activiteiten@svroac.nl.

Badminton voor leden en niet-leden

Alle geïnteresseerden van 18 jaar en ouder, en dus ook mensen die geen lid zijn van sv ROAC, kunnen op zes woensdagavonden in de Hertogshal komen badmintonnen. Vooraf aanmelden is verplicht. Dit kun je doen via binnensporten@svroac.nl. Zijn er te weinig aanmeldingen, dan gaat de training niet door.

Datum	Tijd	Activiteit	Verplicht aanmelden via
Dinsdag 5 juli	20.15-21.15 uur	Spinning bij Hart4Health	activiteiten@svroac.nl
Woensdag 6 juli	20.00-22.00 uur	Badminton Open training	binnensporten@svroac.nl
Dinsdag 12 juli	19.30-21.00 uur	Aquaborden in de Zijl Eigenbijdrage € 5,00	activiteiten@svroac.nl
Woensdag 13 juli	20.00-22.00 uur	Badminton Open training	binnensporten@svroac.nl
Woensdag 20 juli	20.00-22.00 uur	Badminton Open training	binnensporten@svroac.nl
Donderdag 21 juli	19.00-20.00 uur	Boksen bij in Balance	activiteiten@svroac.nl
Dinsdag 26 juli	19.00-21.30 uur	Badminton Clinic door spelers uit de Eredivisie	binnensporten@svroac.nl
Woensdag 27 juli	20.00-22.00 uur	Badminton Open training	binnensporten@svroac.nl
Dinsdag 2 aug	20.00-21.30 uur	Padel bij Dekker Sport Warmond Eigen bijdrage € 7,50	activiteiten@svroac.nl
Dinsdag 9 aug	20.00-21.00 uur	Danstraining door Anouk Ram	activiteiten@svroac.nl
Dinsdag 16 aug	20.00-21.00 uur	Fullbody Workout door Denise de Jong	activiteiten@svroac.nl



Agenda