

Baanatletiek
Recreatieve loopgroepen
Nordic Walking

AC TION trainingen					
Maandag	Leeftijd	Wat	Van	Tot	Trainers (vaste trainer)
Alle leeftijden		Nordic Walking	09:00	10:30	
U8 en U9 (Mini/Pup C)	vanaf 6 jaar	Zaaltraining Helmerhoek	18:00	19:00	Jelle en Janneke
U 10 (Pup B)	Geboren in 2016	Zaaltraining Helmerhoek	18:00	19:00	Chloë en Andor
U11 (Pup A1) U12 (Pup A2)	Geb in 2014 Geb in 2015	Baantraining	18:00	19:00	Suze en Margot Jente en Kyara
U20 t/m Mas		Algemene baanatletiek	19:00	20:30	Bas van Os
U14 t/m Sen		Algemene Baanatletiek	19:15	20:45	Marcel en Frank
Dinsdag					
U14 (Jun D)	Geboren in 2012/2013	Algemeen (geen speer)	18:00	19:15	Andor en Marcel
U16 & U18 (Jun C & B)	Geboren in 2008-2011	Algemeen (geen speer)	18:00	19:15	Joost
Vanaf U16		Loopgroepen Baan	18:30	20:00	
Vanaf U16		Loopgroepen Baan	19:30	21:00	
Alle leeftijden		Nordic Walking	18:30	20:00	
Vanaf U18		Sprint/horden	19:15	20:45	Wan
Vanaf U14		Polshoog	19:15	20:45	Marcel
Vanaf U14		Speer	19:15	20:45	Siebert (oneven weken)
U16 t/m Masters		MiLa/Wedstrijdgroep	19:30	21:00	Jan
Woensdag					
Alle leeftijden		Nordic Walking	09:00	10:30	
U8 t/m U12	vanaf 6 jaar	G atletiek	17:00	18:00	Suze (Marijke/Carina/Anouk)
U8 en U9 (Mini/Pup C)	Vanaf 6 jaar	Baantraining	18:00	19:00	Jelle en Janneke
U 10 (Pup B)	Geboren in 2016	Baantraining	18:00	19:00	Lisa en Margot
U11 (Pup A1) U12 (Pup A2)	Geb in 2014 Geb in 2015	Baantraining	18:00	19:00	Suze en Femke Jente en Kyara
Vanaf U14		Kogelslingeren	19:00	20:30	Frank
Donderdag					
U14	Geboren in 2012/2013	Algemeen	18:00	19:15	Leon, Jente en Marcel
U16 & U18	Geboren in 2008-2011	Algemeen	18:00	19:15	Joost
Alle leeftijden		Nordic Walking: Nordic Fit	18:30	20:00	
Vanaf U16		Loopgroepen	18:30	20:00	
U16 t/m Sen	Geboren in 2008-2011	Meerkamp	19:15	20:30	Marcel
Vanaf U18		Sprint/horden	19:15	20:45	Wan
Vanaf U14		Discus/Kogel	19:15	20:45	Frank
Vrijdag					
Alle leeftijden		Nordic Walking	09:00	10:30	vervalt tot eind januari 2025
U16 t/m Masters		MiLa/Wedstrijdgroep	18:30	20:00	Jan
Zaterdag					
Alle leeftijden		Nordic Walking	09:00	10:30	
C t/m masters (vanaf U16)		Loopgroepen (lange duurloop)	09:00		
B t/m masters (vanaf U18)		Algemeen	10:00	11:30	Begeleide training
Maandag					
U18 t/m U20		Spint/horden	19:15	20:45	Rik Hardon
Woensdag					
U14 t/m U20		Springen, Horden, Sprint (gemeenschappelijke WU)	19:00	20:30	Marcel Dost / Andor Engelberts / Rik Hardon
Zaterdag					
U14 t/m U20		Meerkamp, horden, springen (gemeenschappelijke WU)	10:00	11:30	Marcel Dost / Vincent Kerssies / Joost van Bennekom / Rik Hardon

Voor de volledigheid worden hieronder de trainingen aangegeven van andere verenigingen.

Andere verenigingen/groepen					
Woensdag					
Gemeente (053)		Loopgroep 053	19:30	21:00	Gemeente Enschede
Donderdag					
TCT		Triathlon Club Twente	19:30	21:00	TCT