

Tijdens onze recreatie-uren kun je, met toestemming van je ouders, komen uitproberen hoe het voelt om onder deskundige begeleiding op echte wedstrijd-trampolines te springen.

Van te voren moet je wel even worden aangemeld; geef de dag op waarop je het liefst een les komt meespringen, dan berichten wij je of op die dag ruimte is voor een proefles.

Je kunt voor het aanvragen van een proefles [hier](#) klikken. Klik hier voor [algemene informatie over trampolinespringen](#).

Bij de recreatietrainingen staan leeftijden aangegeven. In deze uren mag iedereen meespringen maar de meeste springers in deze groep zullen van de aangegeven leeftijdscategorie zijn.

Zondag

09.00-11.30 Topsport AB

11.00-13.00 Wedstrijdsport CDE

12.45-15.15 Regio-selectietraining

15.00-18.00 Topsport AB

Maandag

08.00-10.30 Topsport A (iom deelnemers)

10.00-15.00 <schoolsport op aanvraag via info@triffis.nl>

15.00-18.00 Topsport AB

17.00-18.00 **Recreatief trampolinespringen** 6-10 jaar

18.00-20.00 Wedstrijdsport CDE

20.00-21.00 **Recreatief trampolinespringen** 18+

Dinsdag

08.00-10.00 Topsport A (iom deelnemers)

10.00-15.00 <schoolsport op aanvraag via info@triffis.nl>

15.00-18.00 Topsport AB

17.30-18.30 **Recreatief trampolinespringen** 6-8 jaar

18.30-19.30 **Recreatief trampolinespringen** 8-12 jaar

19.30-20.30 **Recreatief trampolinespringen** 13-18 jaar

Woensdag

08.00-10.00 Topsport A (iom deelnemers)

10.00-13.00 <schoolsport op aanvraag via info@triffis.nl>

13.30-15.00 Talentgroep (voorbereiding wedstrijd-sport)

15.00-16.00 **Recreatief trampolinespringen** 6-8 jaar

16.00-17.00 **Recreatief trampolinespringen** 8-12 jaar

17.00-18.00 **Recreatief trampolinespringen**

15.00-18.00 Topsport AB

17.30-19.30 Wedstrijdsport CDE

19.30-20.30 **Recreatief trampolinespringen** 13-18 jaar

Donderdag

08.00-10.00 Topsport A (iom deelnemers)
10.00-15.00 <schoolsport op aanvraag via info@triffis.nl>
15.00-18.00 Topsport AB
17.00-18.00 **Recreatief trampolinespringen** 6-8 jaar
18.00-19.00 **Recreatief trampolinespringen** 8-12 jaar
19.00-20.00 **Recreatief trampolinespringen** 13-18 jaar
20.00-21.00 **Recreatief trampolinespringen** 18+

Vrijdag

08.00-10.00 Topsport A (iom deelnemers)
10.00-15.00 <schoolsport op aanvraag via info@triffis.nl>
15.00-18.00 Topsport AB
17.00-18.30 Talentgroep (voorbereiding wedstrijdsport)
(groep is gesplitst)
18.00-19.00 **Recreatief trampolinespringen** 8-12 jaar
19.00-20.00 **Recreatief trampolinespringen** 13-18
jaar

Zaterdag

09.00-10.00 **Recreatief trampolinespringen** 6-8 jaar
10.00-11.00 **Recreatief trampolinespringen** 8-12 jaar
11.00-12.00 **Recreatief trampolinespringen** 13-18 jaar
12.00-14.00 Blok voor projectlessen, inhaal of extra recr.les
14.00-16.00 (verjaardags)feestjes of groepen, op aanvraag
16.00-18.00 (verjaardags)feestjes of groepen, op aanvraag
zie "ook voor feestjes" op www.triffis.nl

Dagelijks mogelijkheden voor (sport)klassen op aanvraag.
informatie en **aanmelding**