AVFeniks		Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag	Zaterdag	
Pupillen C/ Mini	2012 / 2013 / 2014			Esther + Zoë	18:00-19:15			Esther + Wessel	18:00-19:15			
Pupillen B	2011			Bjorn + Berend	18:00-19:15			Bjorn + Vincent	18:00-19:15			
Pupillen A1	2010			Felix+ Milo	18:00-19:15			Felix + Miquel	18:00-19:15			
Pupillen A2	2009	Jan+ Mea	18:00-19:30					Jan+ Mea	18:00-19:30			
junioren D	2007/2008	Pascal+ Thimo	18.00-19:30			Pascal	18:00-19:30				Pieter	10:00-11.30
junioren C	2005/2006	Pieter	18:00-19:30			Pieter	18:00-19:30				Pieter	10:00-11.30
Extra	Niels					Pols C/D	18:00-19:30					
Extra	Niels					Pols B/A/S	19:30-21:00					
Extra	Joost	MiLa	19:00-20:00								MiLa	10:00-11:30
B/A/S	1940/ 2004	Pascal	19:30-21:00			Pascal	19:30-21:00	Pieter	19:30-21:00		Pieter	11:30-13:30
		Pieter	19:30-21:00			Pieter	19:30-21:00	Algemene training			Algemene training	
Senioren	loopgroepen			Dennis H 19:30-21:00u		Dennis S 19:30-21:00u					Marijke 10:00-11:30u + Start to run	

Gymzaal	Dec,Jan, Feb	Jan + Mea	18:00-19:00	Esther + Zoë	18:00-19:00			Bjorn + Vincent	18:00-19:00		
Gymzaal	Dec,Jan, Feb			Felix + Milo	19:00-20:00						