

| Trainingen | 2024-2025 | | | | |
|--|---|-------------|----------------------|-------------------|-------------------|
| De trainingen starten in de week van 2 september | | | | | |
| De keeperstraining van de jeugd start vanaf 26 september | | | | | |
| | | | | | |
| Maandag | Zaal | Tijd | Team | Trainer | Kleedkamer |
| | C zaal | 17.30-18.30 | D1 | Tiny | 4 |
| | C zaal | 18.30-19.30 | C2 | Rianne | 4 |
| | C zaal | 19.30-20.30 | C1 | Danielle | 4 |
| Dinsdag | | | | | |
| | NZ | 18.30-20.00 | B1 | nog niet bekend | 4 |
| | NZ | 18.30-20.00 | A1 | nog niet bekend | 3 |
| | NZ | 20.00-21.30 | Dames 1 | Wilma/Kees | 4 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Woensdag | | | | | |
| | NZ | 17.30-18.30 | F2-F3 | Mirthe en Indy | 3 |
| | NZ | 17.30-18.30 | F1 | Esmee en Kate | 3 |
| | C zaal | 17.30-18.30 | E1 | Luna (Miranda) | 1 |
| | A zaal | 17.30-18.30 | E2 | Stephanie | 2 |
| | B zaal(warmingup) | 18.15-18.30 | D1 en D2 | Emy en Jacqueline | |
| | A- B zaal | 18.30-19.15 | D1 | Emy | 3 |
| | B -C zaal | 18.30-19.15 | D2 | Jacqueline | 4 |
| | B zaal (warmingup) | 19.00-19.15 | C1 en C2 | Danielle | |
| | B-C | 19.15-20.00 | C1 | Danielle | 3 |
| | A-B | 19.15-20.00 | C2 | Emy | 4 |
| | Warmlopen in de achterzaal (gereserveerd van 18.00 tot 19.00) | | | | |
| | | | | | |
| Donderdag | | | | | |
| | NZ | 17.30-18.30 | D2 | Inge | 3 |
| | A-B zaal | 17.30-18.30 | E2 | Yvet en Lenne | 2 |
| | B-C zaal | 17.30-18.30 | E1 | Marije (Miranda) | 1 |
| | A-B zaal | 18.30-20.00 | A1 | Francien | 3 |
| | B-C zaal | 18.30-20.00 | B1 | Silva | 4 |
| | A-B | 20.00-21.30 | Dames 1 | Wilma/Kees | 4 |
| | B-C | 20.00-21.30 | Dames 2 | Kees | 3 |
| | NZ | 18.30-19.00 | keepers C en D jeugd | Maaike | |
| | C zaal | 20.00-20.30 | keepers A en B jeugd | Maaike/Kees | |
| | achterzaal | 19.30-20.00 | keepers senioren | Maaike/Kees | |
| | C zaal | 20.00-20.30 | keepers senioren | Maaike/Kees | |
| | achterzaal | 20.00-20.30 | Recreanten 2 | Francien/Silva | |
| | NZ | 20.30-21.00 | Recreanten 2 | Francien/Silva | 5 |
| | NZ | 21.00-22.00 | Recreanten 1 | Francien/Silva | 5 |
| | A-B-C zaal | 21.30-22.30 | Recreanten wedstrijd | | 5 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | Voor trainers die nog naar school gaan afhankelijk van schooltijd | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |