

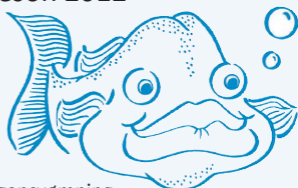
# HELLE SVØMMEKLUB

## Svømmeplan for 1. sæson 2012

fra den 9. januar 2012

til den 12. maj 2012

- begge dage inkl.



### Hold: Mandag:

- |     |               |                              |
|-----|---------------|------------------------------|
| 30. | 06.15 - 07.30 | Morgensvømning               |
| 2.  | 16.00 - 16.45 | Piger/drenge                 |
| 3.  | 16.45 - 17.30 | Piger/drenge                 |
| 4.  | 17.30 - 18.30 | Ungdomshold fra 12 år        |
| 5.  | 18.30 - 19.15 | Piger/drenge og udspring     |
| 9.  | 19.15 - 20.00 | Distancehold/motionssvømning |

### Hold: Tirsdag:

- |     |               |                     |
|-----|---------------|---------------------|
| 10. | 17.00 - 17.45 | Rend og Hop i vand  |
| 10. | 17.45 - 18.45 | Rend og Hop på land |
| 6.  | 17.45 - 18.15 | Vandgymnastik       |
| 7.  | 18.15 - 19.00 | Vandskræk           |

### Hold: Onsdag:

- |     |               |   |
|-----|---------------|---|
| 12. | 15.00 - 16.00 | Handicaphold                              |
| 13. | 16.15 - 17.00 | Piger/drenge                              |
| 14. | 17.00 - 17.45 | Piger/drenge og micro/macro               |
| 15. | 17.45 - 18.30 | Piger/drenge                              |
| 1.  | 18.15 - 19.15 | Konkurrencehold                           |
| 8.  | 18.15 - 19.15 | Juniorhold fra 7-12 år <b>NYT</b>         |
| 18. | 19.15 - 20.00 | Piger/drenge/<br>Aqua-fitness/familiehold |
| 20. | 20.00 - 20.30 | "Lømmelhold" for voksne                   |

### Hold: Torsdag:

- |     |               |                             |
|-----|---------------|-----------------------------|
| 30. | 06.15 - 07.30 | Morgensvømning              |
| 22. | 09.00 - 09.45 | Motionsdamer og herrer      |
| 23. | 09.45 - 10.30 | Motionsdamer og herrer      |
| 27. | 17.00 - 17.45 | Piger/drenge                |
| 28. | 17.45 - 18.30 | Micro/macro og piger/drenge |

### Hold: Lørdag:

- |     |               |                                   |
|-----|---------------|-----------------------------------|
| 25. | 09.00 - 11.00 | Babysvømning og Funny Kids 1-3 år |
| 1.  | 09.30 - 10.30 | Konkurrencehold                   |

