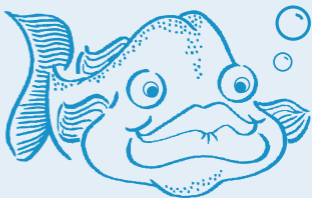


HELLE SVØMMEKLUB

Svømmeplan for
2. sæson 2018
fra den 3. september 2018
til den 15. december 2018
begge dage incl.



Hold: Mandag:

2:	16.15 - 17.00	Piger/drenge og micro/macro
3:	17.00 - 17.45	Piger/drenge og micro/macro
5:	17.45 - 18.30	Piger/drenge og micro/macro
5:	17.45 - 18.30	Udspring
4:	18.30 - 19.15	Ungdomshold
9:	19.15 - 20.00	Distancehold
8:	19.15 - 20.15	Træning til ekstrem sport

Hold: Tirsdag:

10:	17.00 - 18.00	Rend og Hop
6:	17.45 - 18.15	Vandgymnastik/Aqua fitness
7:	18.15 - 19.00	Vandskræk

Hold: Onsdag:

12:	15.00 - 16.00	Handicaphold
14:	17.00 - 17.45	Piger/drenge og micro/macro
15:	17.45 - 18.30	Piger/drenge og micro/macro
18:	18.45 - 19.30	Voksne øvede og begyndere og vandgymnastik
20:	19.30 - 20.00	"Lømmelhold" for voksne

Hold: Torsdag:

22:	9.00 - 9.45	Motionsdamer/herrer
23:	9.45 - 10.30	Motionsdamer/herrer
27:	17.00 - 17.45	Piger/drenge og micro/macro
28:	17.45 - 18.30	Piger/drenge og micro/macro

Hold: Lørdag:

25:	9.30 - 10.30	Babysvømning
17:	9.30 - 10.15	Team International



Tilmelding sker ved svømmehallen. Ved spørgsmål 76141809,
post@h-s-k.dk, info hjemmeside www.h-s-k.dk, facebook.