

# HELLE SVØMMEKLUB



*Svømmeplan for 1. sæson 2023*

*Fra den 9. januar 2023 til den 15. maj 2023*

**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
9:	18.30 - 19.15	Distance- "bane" svømning

**Hold: Tirsdag:**

10:	17.00 - 18.00	Rend og Hop
6:	17.40 - 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	Voksensvømning og vandgymnastik
20:	19.00 - 19.30	Æ Karle hold

**Hold: Torsdag:**

22 +23:	9.00 - 10.00	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
-----	--------------	--------------

Tilmelding sker ved svømmehallen. Ved spørgsmål 76141809,  
post@h-s-k.dk, info hjemmeside [www.h-s-k.dk](http://www.h-s-k.dk), facebook.