

SVØMMEPLAN FOR 1. SÆSON

6. jan. - 10. maj 2025



Tilmelding

Tilmelding sker ved svømmehallen i Helle Hallen.

Ved spørgsmål ring 76141809 eller skriv til post@h-s-k.dk

Følg med på www.h-s-k.dk og på vores Facebook side.

HOLD	MANDAG	HOLD NAVN
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
6	18.30 - 19.15	Vandgymnastik/Aqua fitness
9	19.15 - 20.00	Distance- "bane" svømning

HOLD	TIRSDAG	HOLD NAVN
10	17.00 - 18.00	Rend og Hop
7	18.15 - 19.00	Vandskræk

HOLD	ONSDAG	HOLD NAVN
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	HOLD NAVN
22	09.00 - 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	HOLD NAVN
25	09.30 - 10.30	Babysvømning

