

# HELLE SVØMMEKLUB



## *Svømmeplan for 2. sæson 2023*

*Fra d. 4. september 2023 til d. 16. december 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 (Ingen lille bassin) |
| 5: | 17.45 - 18.30 | Udspring                          |
| 6: | 18.30 - 19.15 | Vandgymnastik/Aqua fitness        |
| 9: | 19.15 - 20.00 | Distance- "bane" svømning         |

### **Hold: Tirsdag:**

|     |               |             |
|-----|---------------|-------------|
| 10: | 17.00 - 18.00 | Rend og Hop |
| 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.