

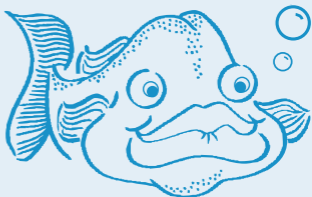
# HELLE SVØMMEKLUB

Svømmeplan for  
2. sæson 2020

Fra den 31. august 2020

Til den 12. december 2020

*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	Distance- og ekstrem sportshold

## 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	Voksensvømning 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
-----	--------------	--------------



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.