

| <b>Svømmeskole</b>                                      | <b>Man.</b> | <b>Tirs.</b>   | <b>Ons.</b>                               | <b>Tors.</b>   | <b>Fre.</b>                               | <b>Lør.</b>                               |
|---------------------------------------------------------|-------------|----------------|-------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Plask og leg<br>3-5 år<br>Med forældre i vandet         |             |                | 16.20<br>17.00<br>17.40<br>18.20          |                | 15.20<br>16.00<br>16.40<br>17.20          | 09.00<br>11.40                            |
| Børn beg. lavt vand<br>5-7 år<br>Uden forældre i vandet |             | 15.30<br>16.10 | 15.40<br>16.20<br>17.00<br>17.40<br>18.20 |                | 15.20<br>16.00<br>16.40<br>17.20<br>18.00 | 09.40<br>10.20<br>11.00                   |
| Børn beg. dybt vand<br>7-10 år<br>Med hjælpemidler      |             | 15.30          | 16.20<br>17.00<br>17.40<br>18.20<br>19.00 | 18.00          | 15.20<br>16.00<br>17.20<br>18.00          | 09.00<br>10.20<br>11.00<br>11.40          |
| Børn beg. Lavt vand<br>Fra 8 år                         |             |                | 19.00                                     |                |                                           |                                           |
| Børn beg. Dybt vand<br>Fra 8 år                         |             |                | 15.40                                     |                |                                           |                                           |
| Børn let øvede<br>Fra 9-12 år<br>Uden hjælpemidler      |             | 16.10          | 15.40<br>16.20<br>17.00<br>17.40<br>18.20 | 18.00<br>18.40 | 16.40                                     | 09.40                                     |
| Børn øvede<br>Fra 10 år                                 |             |                | 17.00                                     | 18.40          |                                           |                                           |
| Ung motion + 12år                                       |             |                |                                           | 18.10          |                                           |                                           |
| Voksen motion                                           | 19.00       | 19.00          | 17.40<br>18.20                            | 18.50          |                                           |                                           |
| Voksen motion ”Tempo”                                   | 19.40*      |                |                                           |                |                                           |                                           |
| Voksen beg. svøm                                        |             |                | 09.40                                     | 19.20          |                                           |                                           |
| Voksen let øvede svøm                                   | 10.40*      |                |                                           |                |                                           |                                           |
| Voksen Familie Svøm                                     | 19.00       |                |                                           |                |                                           |                                           |
| Forældresvøm                                            |             |                | 15.40<br>19.00                            |                | 15.20<br>16.00<br>16.40<br>17.20<br>18.00 | 09.00<br>09.40<br>10.20<br>11.00<br>11.40 |

| <b>Fokushold:</b>                   | <b>Man.</b> | <b>Tirs.</b> | <b>Ons.</b>    | <b>Tors.</b>   | <b>Fre.</b> | <b>Lør.</b>    |
|-------------------------------------|-------------|--------------|----------------|----------------|-------------|----------------|
| Aqua Fitness                        |             |              | 19.00<br>19.40 |                |             |                |
| Vandgymnastik                       | 10.00       |              | 10.00<br>10.40 | 10.00          |             |                |
| Crawl voksen<br>let øvede           | 09.00       |              |                |                |             |                |
| Crawl voksne<br>øvede               | 08.20       |              |                |                |             |                |
| Unge 10-14 år<br>(ungdomshold)      | 19.00*      |              |                |                |             |                |
| Unge 12-15 år<br>(ungdomshold)      |             |              | 19.40*         |                |             |                |
| Unge 15-17 år<br>(ungdomshold)      |             |              | 19.40*         |                |             |                |
| Unge +18år<br>(ungdomshold)         |             |              | 20.40*         |                |             |                |
| Børn med<br>særlige behov<br>5-9år  |             | 18.00        |                |                |             |                |
| Børn med<br>særlige behov<br>9-17år |             | 18.40        |                |                |             |                |
| Motion og<br>Livredning             |             | 19.40*       |                |                |             |                |
| Senior svøm                         | 14.00       |              |                |                | 14.00       |                |
| Voksen<br>vandskræk                 |             | 18.40        | 09.00          | 10.40          |             |                |
| Kajak og<br>motion                  |             | 19.20*       | 20.00*         | 20.30*         |             |                |
| Udspring 6-9 år                     |             |              | 16.00          | 17.20          |             | 09.00          |
| Udspring 10-12<br>år                | 16.00       |              | 16.40<br>18.00 | 16.00<br>16.40 |             | 09.40<br>11.00 |
| Udspring øvede                      | 16.40*      |              | 16.20*         |                |             |                |
| Udspring<br>familiehold             |             |              |                |                |             | 10.20          |
| Udspring<br>Master                  | 17.40*      |              |                |                |             |                |
| Udspring<br>konkurrence             | 17.00       |              | 17.00          |                | 17.00       |                |

Tilmelding til udspring Master og konkurrencehold kræver udtagelse.

De\*markerede hold er på mere end 40 minutter. Alderen er vejledende.

Der tages forbehold for programændringer.