



Lystrup Svømming
Sæson 2023/2024

MOMENTET

LYSTRUP SVØMME- & AKTIVITETSCENTER

HOLDOVERSIGT & FERIEPLAN

	Mandag						Tirsdag						Onsdag						Torsdag						Fredag						Lørdag						Søndag					
	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B1	B2	B3	B4	B5	B6						
06.00-06.30							19 VOKSENMOTION/OFF. SVØM 25 METER BASSIN						19 VOKSENMOTION/OFF. SVØM 25 METER BASSIN												19 VOKSENMOTION/OFF. SVØM 25 METER BASSIN						19 VOKSENMOTION/OFF. SVØM 25 METER BASSIN											
06.30-07.00																																										
07.00-07.30																																										
07.30-08.00																																										
08.00-08.30																																										
08.30-09.00																																										
09.00-09.30																																										
09.30-10.00																																										
10.00-10.30																																										
10.30-11.00																																										
11.00-11.30	OFFENTLIG SVØMNING						OFFENTLIG SVØMNING						OFFENTLIG SVØMNING						OFFENTLIG SVØMNING																							
11.30-12.00																																										
12.00-12.30																																										
12.30-13.00																																										
13.00-13.30																																										
13.30-14.00																																										
14.00-14.30																																										
14.30-15.00																																										
15.00-15.30																									1 PIRATFISK SFO - LYSTRUP SKOLE	2 DELFINER SFO - LYSTRUP SKOLE	18 GULDFISK SFO - LYSTRUP SKOLE	20 DELFINER SFO - LYSTRUP SKOLE	33 DELFINER SFO - ELSTED SKOLE	34 PIRATFISK SFO - ELSTED SKOLE	48 DELFINER SFO - ELSTED SKOLE	49 GULDFISK SFO - ELSTED SKOLE			60 PIRATFISK	OFFENTLIG SVØMNING						
15.30-16.00																										4 PIRATFISK SFO - LYSTRUP SKOLE	21 PIRATFISK SFO - LYSTRUP SKOLE	22 MAKRELLER SFO - LYSTRUP SKOLE	35 ROVFISK SFO - ELSTED SKOLE	36 MAKRELLER SFO - ELSTED SKOLE	50 DELFINER	51 PIRATFISK	61 DELFINER	62 GULDFISK								
16.00-16.30	5 FLYVEFISK	6 DELFINER	23 GULDFISK	24 PIRATFISK	37 KORALLER	38 BLÆKSPRUTTER 9 - 12 ÅR SÆRLIGE BEHOV	52 DELFINER	53 FLYVEFISK	63 DELFINER	64 KORALLER																																
16.30-17.00	7 KORALLER	8 DELFINER	25 SVÆRDFISK	26 DELFINER	39 PIRATFISK	40 HAJER 13 -18 ÅR SÆRLIGE BEHOV	54 BLÆKSPRUTTER 9-12 ÅR SÆRLIGE BEHOV	55 MAKRELLER	65 GULDFISK	66 PIRATFISK																																
17.00-17.30	9 GULDFISK	10 MAKRELLER	27 ACTIONSPORT RESCUE KIDS	28 SILD	41 DELFINER	42 GULDFISK	56 RØDSPÆTTER	57 ROVFISK	67 SENIORMOTION POWER																																	
17.30-18.00	19 VOKSENMOTION/OFF. SVØM 25 METER BASSIN		29 ACTIONSPORT GIRLS			43 ACTIONSPORT NINJA/TEAMGAMES		58 ACTIONSPORT CHALLENGE		19 VOKSENMOTION/OFF. SVØM 25 METER BASSIN																																
18.00-18.30						44 NEXT LEVEL SWIM																																				
18.30-19.00	11 + 12 VANDPOLO		30 AQUAFITNESS EFFECT					11 + 12 VANDPOLO		68 AQUADISKO																																
19.00-19.30	U11 + U13		31 AQUAFITNESS ENERGY			45 AQUACROSS CIRCLE		U11 + U13																																		
19.30-20.00	12 + 13 VANDPOLO					46 + 47 TEKNIK CRAWL CRAWL XTRA		13 + 14 VANDPOLO																																		
20.00-20.30	U13 + U15		19 VOKSENMOTION/OFF. SVØM 25 METER BASSIN					U15 + U17																																		
20.30-21.00	13 + 14 + 15 + 16 + 17 VANDPOLO SENIOR		32 LEGENDERNE			19 VOKSENMOTION/OFF. SVØM 25 METER BASSIN		13 + 14 + 15 VANDPOLO SENIOR																																		
21.00-21.30																																										
21.30-22.00																																										

	Mandag						Tirsdag						Onsdag						Torsdag						Fredag						Lørdag						Søndag					
	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B1	B2	B3	B4	B5	B6
06.00-06.30							Filterskyl i Bassin Lukket for bassin						19 VOKSENMOTION/OFF. SVØM SPABAD OG KOLDVANDSSPAND ÅBENT						19 VOKSENMOTION/OFF. SVØM SPABAD OG KOLDVANDSSPAND ÅBENT												146 LEG OG HYGGE I VARMT VAND FAMILIESVØMNING											
07.00-07.30																																										
07.30-08.00																																										
08.00-08.30																																										
08.30-09.00							99 BABYSVØMNING 2-7 MDR (1 FORÆLDRE)																		136 BABYSVØMNING 7-12 MDR (1 FORÆLDRE)						147 Neonfisk - Søkendehold 0 - 5 år 2 BØRN OG 2 VOKSNE						158 BABYSVØMNING 7-12 MDR (1 FORÆLDRE)					
09.00-09.30	84 BABYSVØMNING 2-7 MDR (1 FORÆLDRE)						100 BABYSVØMNING 7-12 MDR (1 FORÆLDRE)						112 AQUAFITNESS GO' MORN FITNESS						127 AQUAFITNESS GO' MORN FITNESS						LYSTRUPLUND						149 SUPERSVØMMER 1 ÅR - 2,5 ÅR 1 FORÆLDRE						160 SUPERSVØMMER 1 ÅR - 2,5 ÅR 1 FORÆLDRE					
09.30-10.00	85 BABYSVØMNING 7-12 MDR (1 FORÆLDRE)						101 BABYSVØMNING 2-7 MDR (1 FORÆLDRE)												74 AQAUFITNESS GRAVIDE SÆRLIG FOKUS PÅ PLUS SIZE												150 SØHESTE 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE						161 SØHESTE 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE					
10.00-10.30	86 SENIORMOTION BASIC						102 VOKSNE MED FYSISK FUNKTIONSNEDSÆTTELSE Uden personlig ledsager						113 ETNISKE KVINDER						Filterskyl i Bassin Lukket for hold						138 SENIORMOTION BASIC						151 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE						162 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE					
10.30-11.00																									74 AQAUFITNESS GRAVIDE						152 SØANEMONER 4 - 9 ÅR ÅR BØRN SÆRLIGE BEHOV M. LEDSAGER						163 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE					
11.00-11.30	87 AQUAFITNESS PLUS SIZE																														154 KRABBER 10 - 18 ÅR BØRN SÆRLIGE BEHOV M. LEDSAGER						164 BLÅMUSLINGER 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE					
11.30-12.00	88 STATIONSTRÆNING						103 VOKSNE MED FYSISK FUNKTIONSNEDSÆTTELSE						114 SENIORMOTION BASIC																		OFFENTLIG SVØMNING Alle bassiner						OFFENTLIG SVØMNING Alle Bassiner					
12.00-12.30	74 AQAUFITNESS GRAVIDE SÆRLIG FOKUS PÅ TRÆNING AF BÆKKEN						Med personlig ledsager																																			
12.30-13.00							104 SENIORMOTION BRAINFIT						OFFENTLIG SVØMNING Kun varmtvandsbassin åbent																													
13.00-13.30																			128 SENIORMOTION POWER																							
13.30-14.00																																										
14.00-14.30																																										
14.30-15.00																																										
15.00-15.30							105 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE						115 GUPPY SFO - ELSTED SKOLE						130 REJER												155 SUPERSVØMMER 1 ÅR - 2,5 ÅR 1 FORÆLDRE											
15.30-16.00							106 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE						117 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE						131 GUPPY						143 SØHESTE 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE - Hold 4						156 REJER											
16.00-16.30	91 GUPPY						107 REJER						118 REJER						132 SØSTJERNER 6 - 8 ÅR BØRN SÆRLIGE BEHOV U. LEDSAGER - Hold X						144 REJER						OFFENTLIG SVØMNING Varmtvandsbassin fra kl. 16.00 - 17.00 Alle bassiner kl. 17.00 - 18.00											
16.30-17.00	92 REJER						108 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE						119 BLÅMUSLINGER 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE						133 REJER																							
17.00-17.30	93 REJER						109 REJER						120 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE						134 ACTIONSPORT Skillz						145 GUPPY																	
17.30-18.00	94 MINI VANDPOLO						OFFENTLIG SVØMNING Kun varmtvandsbassin åbent						121 AQUAFITNESS PLUS SIZE						74 AQAUFITNESS GRAVIDE						146 LEG OG HYGGE I VARMT VAND FAMILIESVØMNING																	
18.00-18.30	95 FRA VANDSKRÆK TIL VANDGLÆDE												122 FRA VANDSKRÆK TIL VANDGLÆDE						135 AQUAFITNESS BASIC						68 AQUADISKO																	
18.30-19.00	96 VANDGLÆDE TIL SVØMMEKNIK ET FORTSÆTTER HOLD TIL DIG SOM HAR OVERVUNDET DIN VANDSKRÆK												123 VANDGLÆDE TIL SVØMMEKNIK ET FORTSÆTTER HOLD TIL DIG SOM HAR OVERVUNDET DIN VANDSKRÆK						SKIFTENDE HOLD AF 8-12 UGER Læs om nuværende tilbud på www.lystrupsvoemning.dk																							
19.00-19.30	97 AQAUFITNESS PILATES						74 AQAUFITNESS GRAVIDE						124 STATIONSTRÆNING Genoptræning i vand og på land																													
19.30-20.00																																										
20.00-20.30	98 AQAUFITNESS BASIC						110 AQUA YOGA						19 VOKSENMOTION/OFF. SVØM SPABAD OG KOLDVANDSSPAND ÅBENT																		SKIFTENDE HOLD AF 8-12 UGER Læs om nuværende tilbud på www.lystrupsvoemning.dk											
20.30-21.00																																										
21.00-21.30																																										



HOLDOVERSIGT

- Vi anbefaler, at du læser holdbeskrivelser og mulighed for holdkombinationer, før du tilmelder dig
- Hold som kører hele sæsonen og som stadig har ledige pladser, er åben for tilmelding frem til 1. maj 2024
- Såfremt der ikke er tilslutning nok til et hold, så kan der forekomme ændringer i holdoversigten

FERIEPLAN

Ferieplanen er glædende for alle hold i sæsonplanen.

I ferierne har vi altid åbent i Momentet Lystrup Svømme- og Aktivitetscenter – Du kan på www.lystrupsvoemning.dk altid finde åbningstider og læse mere om, hvad Lystrup Svømning giver mulighed for i ferien af aktiviteter både i vandet og udendørs.

AKTIVITETSTILBUD OG EVENTS

- AquaDisco hver fredag for børn i 2.-8.klasse
- Løbende mulighed for at deltage i bootcamps og træningsforløb
- Mulighed for at booke personlig svømmetræner
- Mulighed for at holde din børnefødselsdag, firmafest eller polterabend
- Arrangør af flere årlige events, foredrag og lokale arrangementer

ADGANGSGIVENDE ARMBÅND

Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter har et elektronisk adgangssystem. Derfor skal ALLE inden oprettelse af medlemskab til Lystrup Svømning investere i et adgangsgivende armbånd. Armbåndet er personligt og koster 150 kr.

Ferieplan (nævnte dage inkl.)

Sæsonstart:	Fredag den 18. august 2023
Den Store Svømmedag:	Søndag den 08. oktober 2023 kl. 10.00 - 16.00
Efterårsferie:	Mandag den 16. oktober – Søndag den 22. oktober 2023
Juleferie:	Fredag den 22. december 2023 – Tirsdag den 2. januar 2024
Lystrup Vandpolo Cup: (Gælder kun 25 m. bassin)	Lørdag den 03. februar – søndag den 04. februar 2024
Vinterferie:	Mandag den 12. februar – søndag den 19. februar 2024
Påskeferie:	Mandag den 25. marts – Mandag den 1. april 2024
Kr. Himmelfartsferie:	Torsdag den 9. maj – Fredag den 10. maj 2024
Pinseferie:	Lørdag den 18. maj – Mandag den 20. maj 2024
Sidste Svømmedag:	Torsdag den 27. juni 2024

Der tages forbehold for uforudsete begivenheder, som kan resultere i lukning af svømmehallen. Dette kan vi desværre ikke kompensere for, hverken økonomisk eller ved flytning af vandtider/åbningstider.