



Lystrup Svømming
Sæson 2023/2024

MOMENTET

LYSTRUP SVØMMING - G. AKTIVITETSSKOLEN

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							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																																										
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)												137 BABYSVØMNING 2-7 MDR (1 FORÆLDRE)						148 BABYSVØMNING 7-12 MDR (1 FORÆLDRE)						150 SPØHESTE 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE						161 SPØHESTE 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE					
10.00-10.30	86 SENIORMOTION BASIC						102 VOKSNE MED FYSISK FUNKTIONSNEDSÆTTELSE Uden personlig ledsager						113 ETNISKE KVINDER						74 AQUAFITNESS GRAVIDE SÆRLIG FOKUS PÅ PLUS SIZE						138 SENIORMOTION BASIC						151 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE						162 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE					
10.30-11.00																			Filterskyl i Bassin Lukket for hold						74 AQUAFITNESS GRAVIDE						152 SPØANEMONER 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																		165 REJER											
12.00-12.30	74 AQUAFITNESS GRAVIDE SÆRLIG FOKUS PÅ TRÆNING AF BÆKKEN						104 SENIORMOTION BRAINFIT						OFFENTLIG SVØMNING Kun varmtvandsbassin åbent																		OFFENTLIG SVØMNING Alle bassiner						OFFENTLIG SVØMNING Alle Bassiner					
12.30-13.00																			128 SENIORMOTION POWER																							
13.00-13.30																																										
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 SPØHESTE 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE - Hold 4						156 REJER											
16.00-16.30	91 GUPPY						107 REJER						118 REJER						132 SPØSTJERNER 6 - 8 ÅR BØRN SÆRLIGE BEHOV U. LEDSAGER - Hold X						144 REJER																	
16.30-17.00	92 REJER						108 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE						119 BLÅMUSLINGER 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE						133 REJER						145 GUPPY						OFFENTLIG SVØMNING Varmtvandsbassin fra kl. 16.00 - 17.00 Alle bassiner kl. 17.00 - 18.00											
17.00-17.30	93 REJER						109 REJER						120 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE						134 ACTIONSPORT Skilz						146 LEG OG HYGGE I VARMT VAND FAMILIESVØMNING																	
17.30-18.00	94 MINI VANDPOLO						OFFENTLIG SVØMNING Kun varmtvandsbassin åbent						121 AQUAFITNESS PLUS SIZE						74 AQUAFITNESS GRAVIDE																							
18.00-18.30	95 FRA VANDSKRÆK TIL VANDGLÆDE												122 FRA VANDSKRÆK TIL VANDGLÆDE						135 AQUAFITNESS BASIC																							
18.30-19.00	96 VANDGLÆDE TIL SVØMMETEKNIK ET FORTSÆTTER HOLD TIL DIG SOM HAR OVERVUNDET DIN VANDSKRÆK												123 VANDGLÆDE TIL SVØMMETEKNIK ET FORTSÆTTER HOLD TIL DIG SOM HAR OVERVUNDET DIN VANDSKRÆK						SKIFTENDE HOLD AF 8-12 UGER Læs om nuværende tilbud på www.lystrupsvømning.dk																							
19.00-19.30	97 AQUAFITNESS PILATES						74 AQUAFITNESS GRAVIDE						124 STATIONSTRÆNING Genoptræning i vand og på land																													
19.30-20.00	98 AQUAFITNESS BASIC						110 AQUA YOGA						19 VOKSENMOTION/OFF. SVØM SPABAD OG KOLDVANDSSPAND ÅBENT																													
20.00-20.30																																										
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.