

SVØMNING

GLÆDE, MOTION OG FÆLLESSKAB



Lystrup Svømning



HOLDOVERSIGT & FERIEPLAN

Sæson 2024/2025

25 METER BASSIN

	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													200 VOKSENMOTION/OFF. SVØM 25 METER BASSIN						200 VOKSENMOTION/OFF. SVØM 25 METER BASSIN																							
06.30-07.00																																										
07.00-07.30																																										
07.30-08.00																																										
08.00-08.30																									200 VOKSENMOTION/OFF. SVØM 25 METER BASSIN																	
08.30-09.00																									200 VOKSENMOTION/OFF. SVØM 25 METER BASSIN																	
09.00-09.30																									67 SVØM TEKNIK CLASSIC																	
09.30-10.00																									68 SVØM TEKNIK BASIC																	
10.00-10.30																									70 DELFINER																	
10.30-11.00																									71 FLYVEFISK																	
11.00-11.30																									69 DELFINER																	
11.30-12.00																									72 PIRATFISK																	
12.00-12.30																									73 DELFINER																	
12.30-13.00																									74 PIRATFISK																	
13.00-13.30																									75 SVÆRDFISK																	
13.30-14.00																									76 DELFINER																	
14.00-14.30																									77 GULDFISK																	
14.30-15.00																									OFFENTLIG SVØMNING																	
15.00-15.30	1 PIRATFISK SFO - LYSTRUP SKOLE		2 DELFINER SFO - LYSTRUP SKOLE		18 GULDFISK SFO - LYSTRUP SKOLE		19 DELFINER SFO - LYSTRUP SKOLE		32 DELFINER SFO - ELSTED SKOLE		33 PIRATFISK SFO - ELSTED SKOLE		48 DELFINER SFO - ELSTED SKOLE		49 GULDFISK SFO - ELSTED SKOLE																											
15.30-16.00	3 FLYVEFISK		4 GULDFISK		20 PIRATFISK SFO - LYSTRUP SKOLE		21 MAKRELLER		34 KORALLER		35 MAKRELLER SFO LYS/ELSTED SKOLE		50 DELFINER		51 PIRATFISK		59 DELFINER		60 GULDFISK																							
16.00-16.30	5 PIRATFISK		6 DELFINER		22 SVÆRDFISK		23 PIRATFISK		36 DELFINER		37 BLÆKSPRITTER 9 - 12 ÅR SÆRLIGE BEHOV		52 GULDFISK		53 FLYVEFISK		61 GULDFISK		62 PIRATFISK																							
16.30-17.00	7 MINI VANDPOLO		8 DELFINER		24 KORELLER		25 DELFINER		38 GULDFISK		39 HAJER 13 - 18 ÅR SÆRLIGE BEHOV		54 BLÆKSPRITTER 9-12 ÅR SÆRLIGE BEHOV		55 MAKRELLER		63 MAKRELLER		64 PIRATFISK																							
17.00-17.30	9 GULDFISK		10 MAKRELLER		26 ACTIONSSPORT RESCUE KIDS		27 ROVFISK		40 PIRATFISK		41 DELFINER		56 RØDSPÆTTER		57 ROVFISK		65 SENIORMOTION POWER		OFFENTLIG SVØMNING																							
17.30-18.00	200 VOKSENMOTION/OFF. SVØM 25 METER BASSIN				28 ACTIONSSPORT GIRLS				42 ACTIONSSPORT NINJA/TEAMGAMES				58 ACTIONSSPORT CHALLENGE				200 VOKSENMOTION/OFF. SVØM 25 METER BASSIN																									
18.00-18.30									43 NEXT LEVEL TEEN		44 NEXT LEVEL YOUTH																															
18.30-19.00	11 + 12 VANDPOLO U11 + U13				200 VOKSENMOTION/OFF. SVØM 25 METER BASSIN				45 AQUACROSS CIRCLE				11 + 12 VANDPOLO U11 + U13				66 AQUADISKO																									
19.00-19.30	12 + 13 VANDPOLO U13 + U15				29 AQUAFITNESS ENERGY								13 + 14 VANDPOLO U15 + U17																													
19.30-20.00	13 + 14 + 15 + 16 + 17 VANDPOLO SENIOR				30 AQUAFITNESS EFFECT				46 SVØM TEKNIK CRAWL		47 SVØM TEKNIK CRAWL XTRA		13 + 14 + 15 VANDPOLO SENIOR																													
20.00-20.30					31 LEGENDERNE				200 VOKSENMOTION/OFF. SVØM 25 METER BASSIN																																	
20.30-21.00																																										
21.00-21.30																																										
21.30-22.00																																										

VARMTVANDSBASSIN

	Mandag					Tirsdag					Onsdag					Torsdag					Fredag					Lørdag					Søndag									
	B1	B2	B3	B4	B6	B1	B2	B3	B4	B6	B1	B2	B3	B4	B6	B1	B2	B3	B4	B6	B1	B2	B3	B4	B6	B1	B2	B3	B4	B6	B1	B2	B3	B4	B6	B1	B2	B3	B4	B6
06.00-06.30						Filterskyl i Bassin Lukket for bassin						200 VOKSENMMOTION/OFF. SVØM SPABAD OG KOLDVANDSSPAND ÅBENT						200 VOKSENMMOTION/OFF. SVØM 25 METER BASSIN																						
07.00-07.30																																								
07.30-08.00																																								
08.00-08.30																																								
08.30-09.00	78 BABYSVØMNING 2-7 MDR (1 FORÆLDRE)					94 BABYSVØMNING 2-7 MDR (1 FORÆLDRE)															127 BABYSVØMNING 7-12 MDR (1 FORÆLDRE)					136 Neonfisk - Søkendehold 0 - 5 år 2 BØRN OG 2 VOKSNE					144 BABYSVØMNING 2-7 MDR (1 FORÆLDRE)									
09.00-09.30	79 BABYSVØMNING 7-12 MDR (1 FORÆLDRE)					95 BABYSVØMNING 7-12 MDR (1 FORÆLDRE)					83 AQUAFITNESS GRAVIDE										128 BABYSVØMNING 2-7 MDR (1 FORÆLDRE)					137 BABYSVØMNING 7-12 MDR (1 FORÆLDRE)					145 Neonfisk - Søkendehold 0 - 5 år 2 BØRN OG 2 VOKSNE									
09.30-10.00	80 BABYSVØMNING 2-7 MDR (1 FORÆLDRE)					96 BABYSVØMNING 2-7 MDR (1 FORÆLDRE)									118 AQUAFITNESS GO' MORN FITNESS						129 BABYSVØMNING 7-12 MDR (1 FORÆLDRE)					138 SUPERSVØMMER 1 ÅR - 2,5 ÅR 1 FORÆLDRE					146 SUPERSVØMMER 1 ÅR - 2,5 ÅR 1 FORÆLDRE									
10.00-10.30	81 AQUAFITNESS GO' MORN FITNESS					97 VOKSNE MED FYSISK FUNKTIONSNEDSÆTTELSE Uden personlig ledsager					107 ETNISKE KVINDER										129 BABYSVØMNING 7-12 MDR (1 FORÆLDRE)					139 SØHESTE 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE					147 SØHESTE 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE									
10.30-11.00	82 SENIORMOTION BASIC																			130 SENIORMOTION BASIC					140 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE					148 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE										
11.00-11.30																								141 SUPERSVØMMER 1 ÅR - 2,5 ÅR 1 FORÆLDRE					149 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE											
11.30-12.00	83 AQUAFITNESS GRAVIDE SÆRLIG FOKUS PÅ TRÆNING AF BÆKKEN					98 VOKSNE MED FYSISK FUNKTIONSNEDSÆTTELSE Med personlig ledsager					108 SENIORMOTION BASIC														142 SØANEMONER 4 - 9 ÅR ÅR BØRN SÆRLIGE BEHOV M. LEDSAGER					150 BLÅMUSLINGER 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE										
12.00-12.30																								143 KRABBER 10 - 18 ÅR BØRN SÆRLIGE BEHOV M. LEDSAGER					151 REJER											
12.30-13.00											OFFENTLIG SVØMNING Kun varmtvandsbassin åbent																													
13.00-13.30						99 SENIORMOTION BASIC																																		
13.30-14.00															119 SENIORMOTION POWER																									
14.00-14.30																																								
14.30-15.00																																								
15.00-15.30	84 GUPPY					100 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE					109 GUPPY SFO - ELSTED SKOLE														131 BLÅMUSLINGER 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE															
15.30-16.00	85 SØHESTE 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE					101 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE					110 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE														132 REJER															
16.00-16.30	86 REJER					102 SUPERSVØMMER 1 ÅR - 2,5 ÅR 1 FORÆLDRE					111 REJER														133 SØHESTE 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE - Hold 4															
16.30-17.00	87 REJER					103 BLÅMUSLINGER 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE					112 REJER														134 GUPPY															
17.00-17.30	88 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE					104 REJER					113 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE														135 LEG OG HYGGE I VARMT VAND FAMILIESVØMNING															
17.30-18.00	89 VANDGLÆDE TIL SVØMMETEKNIK ET FORTSÆTTER HOLD TIL DIG SOM HAR OVERVUNDET DIN VANDSKRÆK					OFFENTLIG SVØMNING Kun varmtvandsbassin åbent					114 SENIORMOTION POWER																													
18.00-18.30	90 FRA VANDSKRÆK TIL VANDGLÆDE																																							
18.30-19.00															115 AQUAFITNESS PLUS SIZE																									
19.00-19.30	91 AQUATRaining HIIT Genoptræning i vand og på land					105 AQUAFITNESS PLUS SIZE					116 FRA VANDSKRÆK TIL VANDGLÆDE																													
19.30-20.00	92 AQUAFITNESS PILATES																																							
20.00-20.30																																								
20.30-21.00	93 AQUAFITNESS BASIC					106 AQUA YOGA					200 VOKSENMMOTION/OFF. SVØM SPABAD OG KOLDVANDSSPAND ÅBENT																													
21.00-21.30																																								
21.30-22.00																																								



FERIEPLAN SÆSON 2024/2025

PRAKTISK INFO

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 2025
- Såfremt der ikke er tilslutning nok til et hold, så bliver holdet lukket ned og medlemmerne flyttes til tilsvarende hold - der kan derfor gennem sæsonen komme ændringer i sæsonplanen

FERIEPLAN

Ferieplanen er glædende for alle hold og offentlige svømmnings tider i sæsonplanen.

I ferierne har vi altid åbent for offentlig svømning i Momentet Lystrup Svømme- og Aktivitetscenter – Du kan på www.lystrupsvoemning.dk under fanen "åbningstider" finde næstkommende ferie. Under fanen "Booking og events" finder du alle vores events og arrangementer for både børn og voksne.

AKTIVITETSTILBUD OG EVENTS

- AquaDisco hver fredag for børn i 2.-8.klasse
- SaunaGus den første torsdag i hver måned (september-juni)
- Mulighed for at booke personlig træner
- Booking af børnefødselsdag, klassefest eller sportsfest
- Forskellige events som secondhandmarked, Camps for børn, Bedsteforældredage m.m.

ADGANGSGIVENDE ARMBÅND

Momentet Lystrup Svømme- og Aktivitetscenter har et elektronisk adgangssystem.

Derfor skal ALLE nye medlemmer ved oprettelse af medlemskab eller ved køb af klippekort til Lystrup Svømning investere i et adgangsgivende armbånd.

Armbåndet koster 150 kr. og kodes personligt til medlemskab og klippekort. Armbåndet kan ikke ombyttes, refunderes eller videregives til andre.

Når du ikke har et aktivt medlemskab efter købt armbånd, så anbefaler vi, at du gemmer dit armbånd, da det altid kan kodes ind på fremtidige tilmeldinger.

Bliver dit armbånd væk eller passer størrelsen ikke længere, så skal du investere i et nyt armbånd. Vi ombytter ikke brugte indgangsarmbånd til andet. Ødelagte armbånd byttes ikke medmindre det er en fejl i chippen på armbåndet.

Armbåndet kan ligeledes altid låse et skab op i omklædning, så du kan bruge det ved køb af billet til offentlig svømning, når du skal låse dit skab.

Ferieplan (nævnte dage inkl.)

Sæsonstart:	Fredag d. 16. august 2024
Den Store Svømmedag:	Søndag d. 06. oktober 2024. kl. 10.00 - 16.00
Efterårsferie:	Mandag d. 14. oktober – Søndag d. 20. oktober 2024
Juleferie:	Lørdag d. 21. december 2024 – Torsdag d. 02. januar 2025
Lystrup Vandpolo Cup:	Lørdag d. 01. februar – søndag d. 02. februar 2025 Lukning gælder kun hold i 25 meters bassinet. Varmvandshold undervises normalt.
Vinterferie:	Mandag d. 10. februar – søndag d. 16. februar 2025
Påskeferie:	Mandag d. 14. april – Mandag d. 21. april 2025
Kr. Himmelfartsferie:	Torsdag d. 29. maj – Fredag d. 30. maj 2025
Grundlovsdag:	Onsdag d. 05. juni 2025
Pinseferie:	Lørdag d. 07. juni – Mandag d. 09. juni 2025
Sidste Svømmedag:	Torsdag den 26. juni 2025

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.