

# SVØMNING

GLÆDE, MOTION OG FÆLLESSKAB



Lystrup Svømning



**HOLDOVERSIGT & FERIEPLAN**

Sæson 2024/2025





# 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											200 VOKSEN MOTION/OFF. SVØM SPABAD OG KOLDVANDSSPAND ÅBENT					200 VOKSEN MOTION/OFF. SVØM SPABAD OG KOLDVANDSSPAND ÅBENT																												
07.00-07.30						Filterskyl i Bassin Lukket for bassin																																						
07.30-08.00																																												
08.00-08.30																																												
08.30-09.00						94 BABYSVØMNING 2-7 MDR (1 FORÆLDRE)									117 AQUAFITNESS GO' MORN FITNESS						127 BABYSVØMNING 7-12 MDR (1 FORÆLDRE)	136 Neonfisk - Søkendehold 0 - 5 år 2 BØRN OG 2 VOKSNE	137 BABYSVØMNING 7-12 MDR (1 FORÆLDRE)	145 Neonfisk - Søkendehold 0 - 5 år 2 BØRN OG 2 VOKSNE																				
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)	138 SUPERSVØMMER 1 ÅR - 2,5 ÅR 1 FORÆLDRE	146 SUPERSVØMMER 1 ÅR - 2,5 ÅR 1 FORÆLDRE																						
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 2-7 MDR (1 FORÆLDRE)	139 SØHESTE 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE	147 SØHESTE 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE																					
10.00-10.30	81 AQUAFITNESS GO' MORN FITNESS					97 VOKSNE MED FYSISK FUNKTIONSNEDSÆTTELSE Uden personlig ledsager					107 ETNISCHE KVINDER									130 SENIORMOTION BASIC	140 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE	148 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE																						
10.30-11.00	82 SENIORMOTION BASIC																			83 AQUAFITNESS GRAVIDE	141 SUPERSVØMMER 1 ÅR - 2,5 ÅR 1 FORÆLDRE	149 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE																						
11.00-11.30																																												
11.30-12.00	83 AQUAFITNESS GRAVIDE					98 VOKSNE MED FYSISK FUNKTIONSNEDSÆTTELSE Med personlig ledsager					108 SENIORMOTION BASIC									152 SENIORMOTION BASIC	142 SØANEMONER BØRN SJÆRLIGE BEHOV M. LEDSAGER	150 BLÅMUSLINGER 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE																						
12.00-12.30																																												
12.30-13.00											OFFENTLIG SVØMNING Kun varmtvandsbassin åbent									OFFENTLIG SVØMNING Kun varmtvandsbassin åbent																								
13.00-13.30																																												
13.30-14.00						99 SENIORMOTION BASIC									119 SENIORMOTION POWER																													
14.00-14.30																																												
14.30-15.00																																												
15.00-15.30	84 GUPPY										109 GUPPY SFO - ELSTED SKOLE									131 BLÅMUSLINGER 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE	OFFENTLIG SVØMNING Alle bassiner kl. 12.00 - 15.00 Kun varmtvandsbassin kl. 15.00 - 17.00 Alle bassiner kl. 17.00 - 18.00	OFFENTLIG SVØMNING Alle bassiner kl. 12.00 - 18.00																						
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				121 REJER					132 REJER																								
16.00-16.30	86 REJER					102 SUPERSVØMMER 1 ÅR - 2,5 ÅR 1 FORÆLDRE					111 REJER				122 SØSTJERNER 6 - 8 ÅR BØRN SJÆRLIGE BEHOV U. LEDSAGER					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				123 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				124 GUPPY					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									125 ACTIONSPORT Skillz																													
18.00-18.30	90 FRA VANDSKRÆK TIL VANDGLÆDE																																											
18.30-19.00											115 AQUAFITNESS PLUS SIZE				126 AQUAFITNESS BASIC					66 AQUADISKO																								
19.00-19.30	92 AQUAFITNESS PILATES					105 AQUAFITNESS PLUS SIZE					116 AQUAFITNESS PLUS SIZE																																	
19.30-20.00	93 AQUAFITNESS BASIC																																											
20.00-20.30						83 AQUAFITNESS GRAVIDE																																						
20.30-21.00																																												
21.00-21.30											200 VOKSEN MOTION/OFF. SVØM SPABAD OG KOLDVANDSSPAND ÅBENT																																	
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](http://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.