Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Tid	Lørdag	Søndag
14.30-15.00					66 SeniorMotion 55+ Basic			
15.00-15.15	1 SFO Lystrup Delfiner / 2 SFO Lystrup Guldfisk	22 SFO Lystrup Guldfisk / 23 SFO Lystrup Piratfisk	36 SFO Elsted Piratfisk / 37 SFO Elsted Makreller	50 SFO Elsted Guldfisk / 51 SFO Elsted Delfiner	67 Delfiner / 68 Guldfisk	08.00- 08.45	19 Voksen Motion / 81 Svøm Teknik Basic	
15.15-15.30								
15.30-15.45	3 SFO Lystrup Piratfisk / 4 SFO Lystrup Makreller	24 SFO Lystrup Delfiner / 25 SFO Lystrup Piratfisk	38 SFO Elsted Delfiner / 39 SFO Elsted Guldfisk	52 SFO Elsted Piratfisk / 53 SFO Elsted Piratfisk	69 Flyvefisk / 70 Piratfisk	08.45- 09.00	82 Babysvømning 3 – 18 mdr.	
15.45-16.00						09.00- 09.15		19 Voksen Motion / 91 NYT HOLD Svøm Teknik Classic
16.00-16.15	5 Rejer / 6 Guldfisk	26 Piratfisk / 27 Guldfisk	41 Delfiner / 42 Guldfisk	56 Delfiner / 57 Søstjerner	71 Rejer / 72 Delfiner	09.15- 09.30	83 Supersvømmer 1 – 2½ år	
16.15-16.30						09.30- 09.45		
16.30-16.45	7+8 Haletusser 3½ - 5½ år	28 Delfiner / 29 Rejer	43 Piratfisk / 44+45 Rovfisk	58 Flyvefisk / 59 Blæk-sprutter	73 Makreller / 74 Rejer	09.45- 10.00	84 Søheste 2 – 4 år	92 Supersvømmer 1 – 2½ år
16.45-17.00						10.00- 10.15		
17.00-17.15	9 Flyvefisk / 10 Rejer	30 Rejer / 31 Flyvefisk	46 Rejer / 47 Svøm Teknik Crawl	60+61 Haletusser 3½ - 5½ år	75 Piratfisk / 76 Guldfisk	10.15- 10.30	85 Blåmuslinger 2 – 4 år	93 Søheste 2 – 4 år
17.15-17.30						10.30- 10.45		
17.30-17.45	11 Delfiner / 12 Piratfisk	32+33 NYT HOLD ActionSport Challenge og Sportsdykning	13 Action Sport TRI	62 Guldfisk / 63 Hajer	77 NYT HOLD SeniorMotion 55+ Power	10.45- 11.00	86+87 Haletusser 3½ - 5½ år	94+95 Haletusser 3½ - 5½ år
17.45-18.00						11.00- 11.15		
18.00-18.15	13 Action Sport TRI / 14 Makreller		48 Fra vandskræk til vandglæde 18.00 – 18.45	64+15 Vandpolo U11+U13 18.00 - 19.00 / 65 Vandpolo U9		11.15- 11.30	88 Babysvømning 3 – 18 mdr.	96+97 Søheste 2 – 4 år
18.15-18.30		OFFENTLIG SVØMNING 18.15 -19.45 PRIS: BØRN 25 KR. VOKSNE 35 KR			78 Svøm Teknik Basic / 19 Voksen Motion	11.30- 11.45		
18.30-18.45	19 VoksenMotion Medlemmer 10-turskort Enkeltbillet 35 kr. 18.30 – 19.30		49 AquaFitness Gravide 18.45 – 19.30	18 Damer U15/U17 Piger		11.45- 12.00	89 NYT HOLD Søanemoner	98+99 Haletusser 3½ - 5½ år
18.45-19.00						12.00- 12.15		
19.00-19.15						12.15- 12.30	90 Familie-svømning	100 Rejer / 101 Flyvefisk
19.15-19.30					80 AquaDisco 3.– 8. klasse 19.15 – 20.45	12.30- 12.45		
19.30-19.45	15+16 Vandpolo U13+U15	34 AquaFitness Energy 19.45 – 20.30	54 AquaFitness Advance 19.30 – 20.15	16+17 Vandpolo U15+U17		12.45- 13.00		102 Rejer / 103 Piratfisk
19.45-20.00						13.00- 13.15		
20.00-20.15						13.15- 13.30	OFFENTLIG SVØMNING 13.15 – 15.00 PRIS: BØRN 25 KR. VOKSNE 35 KR	104 Delfiner / 105 Guldfisk
20.15-20.30						13.30- 13.45		
20.30-20.45	16+17+18+20+21 Vandpolo 2. Division Herre Damer Motion Herre U15+U17 20.30 – 22.30	35 AquaFitness Basic 20.30 – 21.15	19 VoksenMotion Medlemmer 10-turskort Enkeltbillet 35 kr. 20.15 – 21.15	16+17+20 Vandpolo 2. Division + Motion Herrer U15+U17+U19 20.30 – 22.30		13.45- 14.00		OFFENTLIG SVØMNING 13.45 – 16.00 PRIS: BØRN 25 KR. VOKSNE 35 KR
20.45-21.00						14.00- 14.15		
21.00-21.15						14.15- 14.30		
21.15-21.30		40 NYT HOLD Svøm Teknik Training 21.15 – 22.00	55 NYT HOLD Rigtige Mænd "mandehørm og værkstedshumor" 21.15 – 22.00			14.30- 14.45		
21.30-21.45						14.45– 15.00		
21.45-22.00						15.00 –16.00	NYT HOLD	
22.00-22.30						17.00 -18.00	106 Basic Etniske kvinder	