

Lystrup Svømning Holdoversigt sæson 2018 / 2019

Tid	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag			Tid	Lørdag		Søndag	
14.30-15.00									70 SeniorMotion 55+ Basic							
15.00-15.15	1 SFO Lystrup Delfiner	2 SFO Lystrup Guldfisk	22 SFO Lystrup Guldfisk	23 SFO Lystrup Piratsfisk	39 SFO Elsted Delfiner	40 SFO Elsted Piratsfisk	57 SFO Elsted Piratsfisk	58 SFO Elsted Delfiner	71 Piratsfisk 72 Guldfisk			08.00- 08.45		19 Voksen Motion	84 Svøm Teknik Basic	
15.15-15.30																
15.30-15.45	3 SFO Lystrup Makreller	4 SFO Lystrup Piratsfisk	24 SFO Lystrup Delfiner	25 Guldfisk	41 Delfiner	42 SFO Elsted Guldfisk	59 SFO Elsted Guldfisk	60 SFO Elsted Makreller	73 Delfiner 74 NYTHOLD Sværd Fisk			08.45- 09.00		85 Maxi Babysvøm 3. – 18. mdr.		
15.45-16.00																
16.00-16.15	5 Rejer	6 Guldfisk	26 Flyvefisk	27 Delfiner	43 Rejer	44 Makreller	61+62 Haletudser 3½ - 5½ år		75 Piratsfisk 76 Rejer			09.00- 09.15		86 Supersvømmer 1 – 2½ år		
16.15-16.30																
16.30-16.45	7 Rejer	8 Flyvefisk	28 + 29 Haletudser 3½ - 5½ år		45 Piratsfisk	46 Guldfisk	63 Guldfisk	64 Søstjerner	77 Guldfisk 78 Rejer			09.15- 09.30		87+88 Søheste 2 – 4 år		
16.45-17.00																
17.00-17.15	9+10 Haletudser 3½ - 5½ år		30 Guldfisk	31 Rejer	47 Rejer	48 NYTHOLD Sværd Fisk	65 Delfiner	66 Blæk- sprutter	79 Piratsfisk 80 Delfiner			09.30- 09.45		89 Blåmuslinger 2½ – 4 år		
17.15-17.30																
17.30-17.45	11 Piratsfisk	12 Delfiner	32 + 33 NYTHOLD ActionSport Girls 17.30 – 18.15		49 Action Sport TRI	50 NYTHOLD ActionSport Rescue Kids	67 Hajer	68 Makreller	81 SeniorMotion 55+ Power			10.00- 10.15		97 Supersvømmer 1 – 2½ år		
17.45-18.00																
18.00-18.15	13+14 ActionSport Challenge 18.00 – 18.45		34 AquaFitness Gravide 18.15 – 19.00	51 Rovfisk	52 Rødspætter	69+15 Vandpolo U11+U13 18.00 - 19.00		82 Svøm Tek- nik Basic			10.15- 10.30		98+99 Søheste 2 – 4 år			
18.15-18.30																
18.30-18.45												10.30- 10.45		90+91 Haletudser 3½ - 5½ år		
18.45-19.00	19 VoksenMotion Medlemmer 10-turskort Enkeltbillet 40 kr.															
19.00-19.15			35 AquaFitness Energy 19.00 – 19.45	53 Svøm Teknik Crawl	54 Svøm Teknik CrawlXtra	20+16 Vandpolo Damer + U15 / U17		83 AquaDisco 3.– 8. klasse 19.15 – 20.45			11.00- 11.15		100+101 Søheste 2 – 4 år			
19.15-19.30																
19.30-19.45	15+16											11.15- 11.30		102+103 Haletudser 3½ - 5½ år		
19.45-20.00																
20.00-20.15	Vandpolo U13+U15		36 AquaFitness Effect 19.45 – 20.30	55 Fra vandskræk til vandglæde 19.45 – 20.30		16+17+18 Vandpolo 2. Division Herre U15+U17 20.30 – 22.30		84 Svøm Tek- nik Basic			11.30- 11.45		104 Piratsfisk 105 Delfiner			
20.15-20.30																
20.30-20.45	16+17+18+20+21		37 AquaFitness Base 20.30 – 21.15	19 VoksenMotion Medlemmer 10-turskort Enkeltbillet 40 kr.		16+17+18 Vandpolo 2. Division Herre U15+U17 20.30 – 22.30		85 Svøm Tek- nik Basic			11.45- 12.00		93 Rejer 94 Flyve fisk		106 Rejer 107 Flyvefisk	
20.45-21.00																
21.00-21.15	Vandpolo 2. Division Herre Damer Motion Herre U15+U17											12.00- 12.15		108 Rejer 109 Delfiner		
21.15-21.30																
21.30-21.45	20.30 – 22.30		38 AquaFitness Intensity 21.15 – 22.00	56 Rigtige Mænd "Svømning og mandehørm" 21.15 – 22.00		16+17+18 Vandpolo 2. Division Herre U15+U17 20.30 – 22.30		86 Svøm Tek- nik Basic			12.15- 12.30		95 FamilieSvømning		110 Guldfisk 111 NYTHOLD Sværd Fisk	
21.45-22.00																
22.00-22.30												12.30- 12.45		112 OFFENTLIG SVØMNING		
												12.45- 13.00		113 OFFENTLIG SVØMNING		
												13.00- 13.15		114 OFFENTLIG SVØMNING		
												13.15- 13.30		115 OFFENTLIG SVØMNING		
												13.30- 13.45		116 OFFENTLIG SVØMNING		
												13.45- 14.00		117 OFFENTLIG SVØMNING		
												14.00- 14.15		118 OFFENTLIG SVØMNING		
												14.15- 14.30		119 OFFENTLIG SVØMNING		
												14.30- 14.45		120 OFFENTLIG SVØMNING		
												14.45- 15.00		121 OFFENTLIG SVØMNING		
												15.00- 15.30		122 OFFENTLIG SVØMNING		
												15.00- 16.00		123 OFFENTLIG SVØMNING		

ActionSport TRI
 Løb/Cykling
Onsdag
 kl. 16.30 – 17.15

Kvindesvømning
 Etniske kvinder
Lørdag
 kl. 17.00 – 18.00

Tirsdage kl. 10.00 – 12.00: Kvindesvømning etniske kvinder (Gellerupbadet)
Tirsdage kl. 19.30 – 20.15: Youturn Teamtræning (Lystrup Svømning Klubhus)