Lystrup Svømning Holdoversigt sæson 2019 / 2020

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Tid	Lørdag	Søndag
14.30-15.00					65 SeniorMotion 55+ Basic			
15.00-15.15	1 SFO Lystrup Piratfisk / 2 SFO Lystrup Makreller	20 SFO Lystrup Piratfisk / 21 SFO Lystrup Delfiner	35 SFO Elsted Piratfisk / ~~36 SFO Elsted Delfiner~~	54 SFO Elsted Piratfisk / ~~55 SFO Elsted Delfiner~~		08.00- 08.45	19 Voksen Motion / 77 Svøm Teknik Basic	
15.15-15.30					66 Piratfisk / 67 Guldfisk			
15.30-15.45	3 SFO Lystrup Guldfisk / 4 SFO Lystrup Delfiner	22 SFO Lystrup Guldfisk / 23 Delfiner	37 Delfiner / 38 SFO Elsted Guldfisk	56 SFO Elsted Guldfisk / 57 SFO Elsted Makreller	68 Haletudser 3½ - 5½ år	08.45- 09.00	78 Babysvømning 3. – 12. mdr.	
15.45-16.00						09.00- 09.15		19 Voksen Motion / 85 Svøm Teknik Classic
16.00-16.15	~~5 Rejer~~ / 6 Piratfisk	~~24 Piratfisk~~ / ~~25 Rejer~~	39 Guldfisk / 40 Piratfisk	~~58 Delfiner~~ / ~~59 Rejer~~	69 Rejer / 70 Søstjerner	09.15- 09.30	79 Supersvømmer 1 – 2½ år	
16.15-16.30						09.30- 09.45		
16.30-16.45	~~7 Flyvefisk~~ / 8 Guldfisk	26 Haletudser 3½ - 5½ år	41 Flyvefisk / ~~42 Rejer~~	~~60 Rejer~~ / ~~61 Makreller~~	~~71 Delfiner~~ / 72 Blæk sprutter	09.45- 10.00	~~80 Søheste 2 – 4 år~~	86 Supersvømmer 1 – 2½ år
16.45-17.00						10.00- 10.15		
17.00-17.15	~~9 Haletudser 3½ - 5½ år~~	~~27 Delfiner~~ / 28 Guldfisk	~~43 Delfiner~~ / 44 Piratfisk	~~62 Piratfisk~~ / ~~63 Guldfisk~~	73 Guldfisk / 74 Hajer	10.15- 10.30	~~81 Blåmuslinger 2½ – 4 år~~	87 Søheste 2 – 4 år
17.15-17.30						10.30- 10.45		
17.30-17.45	10 Makreller / ~~11 Delfiner~~	29 ActionSport Girls 17.30 – 18.15	~~45 Action Sport TRI~~ / ~~46 ActionSport Rescue Kids~~	64 ActionSport Challenge 17.30 – 18.15	75 SeniorMotion 55+ Power	10.45- 11.00	82 Haletudser 3½ - 5½ år	~~88 Haletudser 3½ - 5½ år~~
17.45-18.00						11.00- 11.15		
18.00-18.15	19 VoksenMotion **Medlemmer 10-turskort Enkeltbillet 40 kr.**					11.15- 11.30		~~89 Delfiner~~ / 90 Rejer
18.15-18.30		30 AquaFitness Gravide 18.15 – 19.00	~~47 Rovfisk~~ / ~~48 Rødspætter~~	12+13 Vandpolo U11+U13 18.15 - 19.15	19 Voksen Motion / 45 Action Sport TRI	11.30- 11.45	83 Søanemoner	
18.30-18.45						11.45- 12.00	30 AquaFitness Gravide 11.45 – 12.30	91 Flyvefisk / 92 Piratfisk
18.45-19.00	12+13 Vandpolo U11+U13	31 AquaFitness Energy 19.00 – 19.45	49 Svøm Teknik Crawl / 50 Svøm Teknik CrawlXtra			12.00- 12.15		
19.00-19.15						12.15- 12.30		
19.15-19.30				14+15 Vandpolo Damer + U15 / U17	76 **AquaDisco 2.– 8. klasse** 19.15 – 21.00	12.30- 12.45	84 Familie Svømning	93 Rejer / 94 Delfiner
19.30-19.45	13+14 Vandpolo U13+U15	32 AquaFitness Effect 19.45 – 20.30	51 Fra vandskræk til vandglæde 19.45 – 20.30			12.45- 13.00		~~95 Guldfisk~~ / 96 Rejer
19.45-20.00						13.00- 13.15		
20.00-20.15						13.15- 13.30	**OFFENTLIG SVØMNING**	97 Piratfisk / 98 Sværd fisk
20.15-20.30						13.30- 13.45	**13.15 – 15.00**	
20.30-20.45	14+15+16+17+18 Vandpolo 2. Division Herre Damer Motion Herre U15+U17 20.30 – 22.30	33 AquaFitness Base 20.30 – 21.15	19 VoksenMotion **Medlemmer 10-turskort Enkeltbillet 40 kr.**	14+15+16+17+18 Vandpolo 2. Division Herre U15+U17 20.30 – 22.30		13.45- 14.00	**PRIS:**	**OFFENTLIG SVØMNING**
20.45-21.00						14.00- 14.15	BØRN 30 KR. VOKSNE 40 KR	**13.45 – 16.00**
21.00-21.15						14.15- 14.30		**PRIS:**
21.15-21.30		34 **Nyt Hold** AquaYolates & Mindfulness	52 **Nyt hold** *Legenderne* "Vandkamp" Kun for mænd / 53 **Nyt hold** TEESTY AquaAction 15 – 25 år	**ActionSport TRI** *Løb/Cykling* **Onsdag kl. 16.30 – 17.15**		14.30- 14.45		BØRN 30 KR. VOKSNE 40 KR
21.30-21.45						14.45– 15.00		
21.45-22.00						15.00 –15.30		
22.00-22.30						15.00– 16.00		

Hold 99: Tirsdag kl. 10.00 – 12.00: Kvindesvømning etniske kvinder (Gellerupbadet)