

Trainings- groep	Soort training	Dag	Trainingstijden	Opmerkingen
Zwemselectie	Zwemmen	Maandag	17:45 – 18:30 uur	t/m12 jaar!
		Maandag	18:00 – 19:30 uur	ouder dan 12 jaar / stabiliteit t/m okt. buiten
		Dinsdag	18:30 – 19:30 uur	ouder dan 12 jaar!
		Donderdag	18:45 – 19:45 uur	
		Donderdag	20:00 – 21:00 uur	stabiliteit t/m okt. buiten
		Zaterdag	08:00 – 09:30 uur	
Zwemtech	Zwemmen	Maandag	17:45 – 18:30 uur	t/m12 jaar!
		Donderdag	18:45 – 19:45 uur	
		Zaterdag	08:00 – 09:00 uur	
Waterfun	Waterpolo / zwemmen	Woensdag	18.00-19.00	Instructie + doelgroepen bad
		Vrijdag	18.00-19.00	Instructiebad +
Masters	Zwemmen	Dinsdag	19:30 – 20:30 uur	3 banen
		Zaterdag	08:00 – 09:00 uur	
G-zwemmen	Zwemmen	Maandag	18:30 – 19:30 uur	1 baan + achter ponton
		Donderdag	18:45 – 19:45 uur	
Synchroon		Maandag	18:30 – 19:30 uur	t/m12 jaar!
		Dinsdag	18:30 – 19:30 uur	ouder dan 12 jaar!
		Donderdag	18:00 – 19:00 uur	Recreatie bad
		Donderdag	19:00 – 20:00 uur	stabiliteit / t/m okt. buiten
		Zaterdag	09:00 – 10:30 uur	Half uur half / uur heel bad
O11	Zwemmen	Maandag	17:45 – 18:30 uur	Deel achter ponton
	Waterpolo	Dinsdag	17:45 – 18:30 uur	
		Donderdag	17:45 – 18:45 uur	
	Stabiliteit	Dinsdag	18:30 – 19:30 uur	Stabiliteit t/m okt. buiten
O13	Zwemmen	Maandag	17:45 – 18:30 uur	
	Waterpolo	Dinsdag	17:45 – 18:30 uur	
		Donderdag	17:45 – 18:45 uur	
	Stabiliteit	Dinsdag	18:30 – 19:30 uur	Stabiliteit t/m okt. buiten
Mo15	Zwemmen	Dinsdag	18:30 – 19:30 uur	Alleen niet-CSE leerlingen
	Waterpolo	Woensdag	17:30 – 19:00 uur	
		Vrijdag	18:00 – 19:30 uur	
	Stabiliteit	Woensdag	16:45 – 17:20 uur	t/m okt. buiten
Jo15	Zwemmen	Dinsdag	18:30 – 19:30 uur	Alleen niet-CSE leerlingen
	Waterpolo	Woensdag	17:30 – 19:00 uur	
		donderdag	19:45 – 21:15 uur	
	Stabiliteit	Woensdag	16:45 – 17:20 uur	t/m okt. buiten
Go15 / Go17	Zwemmen	Dinsdag	18:30 – 19:30 uur	Stabiliteit t/m oktober buiten
			19:30 – 20:30 uur	
	Waterpolo	Woensdag	18:00 – 19:00 uur	Achter ponton
Vrijdag		18:30 – 19:30 uur		
Mo17	Zwemmen	Maandag	18:30 – 19:30 uur	DS zwemmen
	Waterpolo	Dinsdag	20:30 – 22:00 uur	DS
		Woensdag	19:00 – 20:30 uur	DS
		Vrijdag	19:30 – 20:30 uur	D2 / Mo17
	Kracht	Maandag	19:45 – 20:45 uur	DS kracht

Jo17	Zwemmen	maandag	19:30 - 20:30 uur	HS zwemmen
	Waterpolo		20:30 – 22:00 uur	HS
		Woensdag	20:30 – 22:00 uur	HS
		Donderdag	19:45 – 21:15 uur	H2 / Jo17 / Jo15
	Kracht	Woensdag	19:15 – 20:15 uur	HS kracht
DS	Zwemmen	Maandag	18:30 – 19:30 uur	
	Waterpolo	Dinsdag	20:30 – 22:00 uur	
		Woensdag	19:00 – 20:30 uur	
		Vrijdag	19:30 – 20:30 uur	Mo17 / D2
		Vrijdag	20:30 – 22:00 uur	D1 selectie
	Kracht	Maandag	19:45 – 20:45 uur	
		Woensdag	20:30 – 21:30 uur	
HS	Zwemmen	Maandag	19:30 – 20:30 uur	
	Waterpolo	Maandag	20:30 – 22:00 uur	
		Woensdag	20:30 – 22:00 uur	
		Donderdag	19:45 – 21:15 uur	H2 + Jo17 + Jo15
		Vrijdag	20:30 – 22:00 uur	Alleen H1 selectie
		Kracht		
		Woensdag	19:15 – 20:15 uur	
H3 + H4 + H5 + D3	Waterpolo	Donderdag	21:15 – 22:00 uur	
		Vrijdag	19:30 – 20:30 uur	
Keepers		Vrijdag	18:30 – 19:30 uur	