

Trainings-groep	Soort training	Dag	Trainingstijden	Opmerkingen
Zwemselectie	Zwemmen	Maandag	18:00 – 19:30 uur	3 banen
		Dinsdag	19:00 – 20:30 uur	2 banen en laatste half uur achter ponton
		Donderdag	18:30 – 19:30 uur	3 banen
		Zaterdag	08:00 – 9:30 uur	
Zwemtech	Zwemmen	Maandag	18:30 – 19:30 uur	1 baan
		Donderdag	18:30 – 19:30 uur	Achter ponton
		Zaterdag	08:00 – 9:00 uur	
Waterfun	Waterpolo / zwemmen	Woensdag	18:00 – 19:00 uur	Instructiebad + doelgroepenbad + bij grote groep uitbreiding naar wedstrijdbad achter ponton
		Vrijdag	18:00 – 19:00 uur	Idem
Masters	Zwemmen	Dinsdag	19:00 – 20:00 uur	2 banen
		Donderdag	18:30 – 19:30 uur	2 banen
		Zaterdag	08:00 – 9:30 uur	
G-zwemmen	Zwemmen	Maandag	18:30 – 19:30 uur	1 baan + achter ponton
		Donderdag	18:30 – 19:30 uur	3 banen
Synchroon		Maandag	17:30 – 18:30 uur	Zwemmen wedstrijdbad
		Donderdag	17:30 – 19:00 uur	Recreatiebad
		Zaterdag	09:00 – 11:00 uur	
		Zondag	10.30-12.30	Elke eerste zondag van de maand
O10	Zwemmen	Maandag	17:30 – 18:30 uur	Niet vanaf begin seizoen
	Waterpolo	Woensdag	18:00 – 19:00 uur	
		Vrijdag	18:00 – 19:00 uur	
O12 A en B	Zwemmen	Maandag	17:30 – 18:30 uur	
	Waterpolo	Woensdag	18:00 – 19:00 uur	
		Donderdag	17:30 – 18:30 uur	
O14	Zwemmen	Maandag	18:30 – 19:30 uur	
	Waterpolo	Dinsdag	18:00 – 19:00 uur	
		Donderdag	17:30 – 18:30 uur	
Go16	Zwemmen	Maandag	18:30 – 19:30 uur	
	Waterpolo	Dinsdag	18:00 – 19:00 uur	
		Donderdag	17:30 – 18:30 uur	
Jo16	Zwemmen	Maandag	18:30 – 19:30 uur	
	Waterpolo	Dinsdag	17:30 – 19:00 uur	
		Vrijdag	17:00 – 18:30 uur	
Mo16	Zwemmen	Maandag	18:30 – 19:30 uur	
	Waterpolo	Dinsdag	17:30 – 19:00 uur	
		Vrijdag	17:00 – 18:30 uur	
Mo18	Zwemmen Waterpolo	Maandag	18:30 – 19:30 uur	
		Dinsdag	17:30 – 19:00 uur	
		Vrijdag	17:30 – 19:00 uur	
DS	Zwemmen	Maandag	19:30 – 20:30 uur	
	Waterpolo	Maandag	20:30 – 22:00 uur	
		Woensdag	19:00 – 20:30 uur	
		Vrijdag	18:30 – 20:15 uur	

HS	Zwemmen	Maandag	19:30 – 20:30 uur	
	Waterpolo	Maandag	20:30 – 22:00 uur	
		Woensdag	20:30 – 22:00 uur	
		Vrijdag	20:15 – 22:00 uur	
H3 / H4	Waterpolo	Dinsdag	20:00 – 21:00 uur	
		Donderdag	20:30 – 21:30 uur	
D3	Waterpolo	Dinsdag	20:00 – 21:30 uur	
		Donderdag	20:30 – 21:30 uur	
Keeper	Waterpolo	Woensdag	19.00 - 20.00 uur	Achter ponton