



Trainingstijden ZPC het Ravijn seizoen 25-26

Groep	Soort	Dag	Trainingstijden	Opmerkingen
Zwemselectie	Zwemmen	Maandag	18:30 – 19:30 uur	3 banen wedstrijdbad (overleg anderen)
		Dinsdag	19:00 – 20:30 uur	3 banen (jongste groep tot 20:00)
		Donderdag	18:30 – 20:00 uur	3 banen (jongste groep tot 20:00)
		Zaterdag	08:00 – 9:30 uur	wedstrijdbad
Zwemtech	Zwemmen	Maandag	18:30 – 19:30 uur	2 banen
		Donderdag	18:30 – 19:30 uur	30 min wedstrijdbad, 30 min achter ponton
		Zaterdag	08:00 – 9:00 uur	wedstrijdbad
Waterfun	Waterpolo / zwemmen	Woensdag	18:00 – 19:00 uur	Instructiebad + doelgroepenbad
		Vrijdag	18:00 – 19:00 uur	Instructiebad + doelgroepenbad
Masters	Zwemmen	dinsdag	19:00 – 20:00 uur	2 banen
		Donderdag	19:00 – 20:00 uur	2 banen
		Zaterdag	08:00 – 9:00 uur	wedstrijdbad
G-zwemmen	Zwemmen	Maandag	18:30 – 19:30 uur	achter ponton + 1 baan
		Donderdag	18:30 – 19:30 uur	3 banen
Synchroon		Maandag	17:30 – 18:30 uur	achter ponton
		Woensdag	17:00 – 18:00 uur	9x per jaar
		Donderdag	17:30 – 19:00 uur	Instructiebad
		Zaterdag	09:00 – 11:00 uur	Wedstrijdbad half (eerste half uur 1 baan)
		Zondag	10.30 - 12:00 uur	10x per jaar
o10-1 en o10-2	Zwemmen	Maandag	17:30 – 18:30 uur	1 baan wedstrijdbad (alleen oudste kids)
	Waterpolo	Woensdag	18:00 – 19:00 uur	o10-1 wedstrijdbad, o10-2 achter ponton
		Vrijdag	18:00 – 19:00 uur	o10-1 wedstrijdbad, o10-2 achter ponton
o12-1 en o12-2	Zwemmen	Maandag	17:30 – 18:30 uur	3 banen wedstrijdbad
	Waterpolo	Woensdag	18:00 – 19:00 uur	wedstrijdbad
		Donderdag	17:30 – 18:30 uur	wedstrijdbad
o14	Zwemmen	maandag	17:30 – 18:30 uur	2 banen (overleg anderen)
	Waterpolo	woensdag	17:00 – 18:00 uur	wedstrijdbad half
		donderdag	17:30 – 18:30 uur	wedstrijdbad
Gemengd onder 16	Zwemmen	maandag	17:30 – 18:30 uur	2 banen (overleg anderen)
	Waterpolo	dinsdag	18:00 – 19:00 uur	wedstrijdbad
		donderdag	18:00 – 19:00 uur	30 min wedstrijdbad, 30 min achter ponton
Jongens onder 16/18	Zwemmen	maandag	18:30 – 19:30 uur	Jo16 1 baan. Jo18 evt aansluiten bij HS
	Waterpolo	dinsdag	17:30 – 19:00 uur 20:00 – 21:30 uur	Jo16: Wedstrijdbad Jo18: 30 min start 1/2 banen wedstrijdbad
		Vrijdag	17:45 – 19:00 uur	Alleen jo16 wedstrijdbad
Meisjes onder 16/18	Zwemmen	maandag	18:30 – 19:30 uur	Mo16 1 baan. Mo18 evt aansluiten bij DS
	Waterpolo	dinsdag	17:30 – 19:00 uur	Alleen mo16 wedstrijdbad
		vrijdag	17:45 – 19:00 uur	Mo16 en mo18 wedstrijdbad
DS	Zwemmen	maandag	19:30 – 20:30 uur	2 banen
	Waterpolo	maandag	20:30 – 22:00 uur	Half wedstrijdbad
		Woensdag	19:00 – 20:30 uur	wedstrijdbad
		Vrijdag	19:00 – 20:30 uur	wedstrijdbad
HS	Zwemmen	Maandag	19:30 – 20:30 uur	2 banen
	Waterpolo	Maandag	20:30 – 22:00 uur	Half wedstrijdbad
		Woensdag	20:30 – 22:00 uur	wedstrijdbad
		Vrijdag	20:30 – 22:00 uur	wedstrijdbad
H3 / H4	Waterpolo	Dinsdag	20:30 – 21:30 uur	wedstrijdbad
		Donderdag	20:30 – 21:30 uur	wedstrijdbad
D3	Waterpolo	Dinsdag	20:30 – 21:30 uur	wedstrijdbad
		Donderdag	20:00 – 21:30 uur	Wedstrijdbad (30 min 2 banen zwem)
Keepers	Waterpolo	Vrijdag	19.00 - 20.00 uur	Achter ponton