

## -----TRAININGSTIJDEN SEIZOEN 2017 – 2018 -----

<b>BASISZWEMMEN</b>	<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Vrijdag</b>	<b>Zaterdag</b>
Groep G 7 jaar				18.15-18.45 uur doelgroepbad		10.30-11.15 uur
Groep F 8 jaar				17.45-18.15 uur		09.45-10.30 uur
Groep E 9 jaar				18.15-18.45 uur		09.00-09.45 uur
Groep D 10 jaar				18.15-18.45 uur		09.00-09.45 uur
Groep C 11 jaar				17.45-18.15 uur		09.45-10.30 uur
Groep B 12 jaar				18.15-18.45 uur		10.30-11.15 uur
Groep A 13-16 jaar				18.15-18.45 uur		10.30-11.15 uur
Groep Selectie	17.45-18.30 uur			17.45-18.15 uur		09.00-09.45 uur
<b>TRIM &amp; RECREATIE</b>	<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Vrijdag</b>	<b>Zaterdag</b>
Groep jeugd en 18+		19.15-20.00 uur		20.00-20.45 uur		
Groep medisch			18.15-19.00 uur			
<b>TRIATHLON</b>	<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Vrijdag</b>	<b>Zaterdag</b>
Groep 1x en 3x	21.30-22.30 uur			20.45-21.30 uur		08.00-09.00 uur
<b>WATERPOLO</b>	<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Vrijdag</b>	<b>Zaterdag</b>
Heren 1	19.15-20.00 uur	21.00-22.30 uur			21.45-23.00 uur	
Heren 2 t/m 6		21.00-21.45 uur			21.00-21.45 uur heren 2,4,5,6 21.45-23.00 uur heren 3	
Dames 1	19.15-20.00 uur		21.15-22.45 uur		19.30-21.00 uur	
Dames 2			21.15-22.45 uur		19.30-21.00 uur	
Dames 3			21.15-22.00 uur		19.30-20.15 uur	
Jeugd B1 en B2			19.00-20.00 uur		18.45-19.30 uur	
Jeugd C1 en C2			18.00-19.00 uur	19.15-20.00 uur		
Jeugd C3			17.15-18.00 uur	18.45-19.45 uur		
Jeugd D1 en D2			17.15-18.00 uur	18.15-19.15 uur		
Jeugd E en F					19.00-20.00 uur de Brink Zelhém	Indeling Basis
Keepers			21.15-22.00 uur			
<b>WEDSTRIJDZWEMMEN</b>	<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Vrijdag</b>	<b>Zaterdag</b>
Sterteam		19.15-20.00 uur				08.45-10.15 uur
Selectie Jeugd	18.30-19.15 uur		16.30-17.15 uur			08.00-08.45 uur
B-junioren		17.45-19.15 uur	16.30-17.15 uur		17.45-18.45 uur	
Selectie C		07.00-08.00 uur	16.30-17.15 uur			08.45-10.15 uur
Selectie A en B	17.45-19.15 uur	07.00-08.00 uur 17.45-19.15 uur		07.00-08.00 uur	17.45-18.45 uur	
Masters	21.30-22.30 uur			20.45-21.30 uur		