



## HÖSTEN 2010

TRÄNINGSDAGAR & TIDER							
GRUPP	MÅNDAG	TISDAG	ÖNSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
T1 I-val	15.00 - 18.00		13.15 - 14.45				
T1	16.00 - 18.00	20.30 - 22.00	19.30 - 21.30	20.30 - 22.00	16.00 - 18.00	16.30 - 18.00*	16.30 - 18.00*
T2 I-val	15.00 - 18.00		13.15 - 14.45				
T2	16.00 - 18.00	20.30 - 22.00	19.30 - 21.30	20.30 - 22.00	16.00 - 18.00	16.30 - 18.00*	16.30 - 18.00*
T3	16.00 - 18.00	20.30 - 22.00	16.00 - 18.00	19.00 - 21.00			
T4	16.00 - 18.00	17.30 - 19.00		17.30 - 19.00		09.00 - 11.00	
T5		16.00 - 17.30	16.00 - 17.30			16.30 - 18.00	
Medley				16.00 - 17.30			16.30 - 18.00
Crawl		16.00 - 17.30				16.30 - 18.00	
Teknik				16.00 - 18.00		09.00 - 10.00	
Sluss 1							15.45 - 16.30
Sluss 2							16.30 - 17.15
Sluss 3							17.15 - 18.00
Kungspingvinerna						17.00 - 17.30	
Pingvin 1						09.30 - 10.00*	
Pingvin 2						17.30 - 18.00	
Bubbel 1						17.00 - 17.30*	
Bubbel 2						09.00 - 09.30*	
Bubbel 3a		17.30 - 18.00*					
Bubbel 3b		18.00 - 18.30*					
Bubbel 4						17.30 - 18.00*	
MOTION	21.00 - 22.00						

\*Mellanbassängen

\*Möjlighet till extra träning enl plan

Var snäll och meddela din tränare när du inte kommer till ett träningspass!

Om du vill sluta simträna - meddela detta snarast till din tränare per telefon eller mejl!



L - Ledare  
S - Simmare  
S - Supportrar



E-post:  
Hemsida:

ludvikasimsallskap@telia.com  
www.ludvikasimsallskap.se

TILLSAMMANS