

		<b>HOLD PLAN 2009-2010</b>			
<b>bane 4-5-6 VIPPE</b>		<b>lille bassin</b>		<b>bane 1-2-3</b>	
<b>MANDAG</b>	<b>STORE BASSIN</b>	<b>MANDAG</b>	<b>LILLE BASSIN</b>	<b>MANDAG</b>	<b>STORE BASSIN</b>
08.50-09.35	1 Folkesvømning	09.00-09.30	9003-1 Mor/Far/Barn	10.20-11.05	18 Folkesvømning
09.35-10.20	2 Folkesvømning	10.00-10.30	9003-2 Mor/Far/Barn	11.05-11.50	19 Folkesvømning
		11.00-11.30	9003-3 Mor/Far/Barn		
17.00-18.00	K-holdet	17.15-17.45	17 Plaske/leg	17.00-18.00	K-holdet
<b>TIRSDAG</b>	<b>STORE BASSIN</b>	<b>TIRSDAG</b>	<b>LILLE BASSIN</b>	<b>TIRSDAG</b>	<b>STORE BASSIN</b>
17.00-17.30	20 Intro stort bassin	17.00-17.30	12 Plaske/leg	17.00-17.30	24 Begynder
17.30-18.00	5 Begynder			17.30-18.00	22 Beg/leg
18.00-18.30	6 Beg/leg	18.00-18.30	15 Plaske/leg	18.00-18.30	23 Beg/leg
18.30-19.00	21 Beg/leg	18.30-19.00	16 Beg/leg	18.30-19.00	4 Let øvede
19.00-19.45	7 Øvede			19.00-19.30	62 Let øvede
19.45-20.30	78 Vandhunde			19.30-20.15	63 Master
20.30-22.00	74 Vandpolo				vandhunde
					vandpolo
<b>ONSDAG</b>	<b>STORE BASSIN</b>	<b>ONSDAG</b>	<b>LILLE BASSIN</b>	<b>ONSDAG</b>	<b>STORE BASSIN</b>
16.30-17.00	80 Lær at svøm.min 10 år	16.30-17.00	39 Plaske/leg	16.30-17.00	32 Begynder
17.00-17.30	29 Begynder	17.00-17.30	42 Beg/leg	17.00-17.30	30 Beg/leg
17.30-18.00	31 Let øvede			17.30-18.00	47 Beg/leg
18.00-18.30	79 Intro stort bassin	18.00-18.30	38 Plaske/leg	18.00-19.00	49 Uv-rugby (ung)
18.30-19.00	33 Intro stort bassin				
19.00-19.45	34 Svøm dig i form	19.00-19.30	43 Beg/leg	19.00-19.30	48 Let øvede
19.45-20.30	35 Vandaerobic			19.30-20.45	51 Livredning
20.30-21.15	37 Vandaerobic			20.45-22.00	50 Uv-rugby
<b>TORS DAG</b>	<b>STORE BASSIN</b>	<b>TORS DAG</b>	<b>LILLE BASSIN</b>	<b>TORS DAG</b>	<b>STORE BASSIN</b>
				14.00-15.00	SFO
17.00-17.30	61 Beg/leg			17.00-17.30	52 Begynder
17.30-18.00	41 Beg/leg	17.30-18.00	56 Plaske/leg	17.30-18.15	67 Øvede
18.00-19.00	K-holdet	18.00-18.30	59 Beg/leg	18.15-19.00	55 Svøm dig i form
<b>FREDAG</b>	<b>STORE BASSIN</b>	<b>FREDAG</b>	<b>LILLE BASSIN</b>	<b>FREDAG</b>	<b>STORE BASSIN</b>
16.30-17.00	64 Beg/leg	16.30-17.00	70 Beg/leg	16.30-17.00	76 Begynder
17.00-17.30	65 Begynder			17.00-17.45	57 Familiesvøm
17.30-18.00	66 Let øvede	17.30-18.00	71 Plaske/leg	17.45-19.00	K-holdet
18.00-19.00	81 Talent				
		18.30-19.00	73 Beg/leg		