

UURROOSTER VOLWASSENEN VAN SEPTEMBER 25 TOT JUNI 26						
GROEP	MAANDAG	DINSdag	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG- ZONDAG
Tips & trics crawl zwemtijd 2'20/100m	STROP 18u20 - 19u10	ROZEBROEKEN 7u30 - 8u45	ROZEBROEKEN 6u30 - 7u45	ROZEBROEKEN 7u30 - 8u45	STROP 19u10 - 20u00	Zaterdag Palaëstra 13u00 - 13u55
Trainen crawl B vertrektijd 2'10 per 100m	STROP 19u10 - 20u00	ROZEBROEKEN 7u30 - 8u45	ROZEBROEKEN 6u30 - 7u45	ROZEBROEKEN 7u30 - 8u45	STROP 19u10 - 20u00	ROOIGEM 8u00 - 9u00
		ROOIGEM 17u30 - 18u25	PUYENBROECK 20u00 - 21u30			PALAËSTRA 12u00 - 12u55
						13u00 - 13u55
Trainen crawl A		ROZEBROEKEN 7u30 - 8u45	ROZEBROEKEN 6u30 - 7u45	ROZEBROEKEN 7u30 - 8u45	STROP 19u10 - 20u00	PALAËSTRA 13u00 - 13u55
			PUYENBROECK 20u00 - 21u30			
Masters Trainen in 4 slagen			PUYENBROECK 20u00 - 21u30		STROP 19u10 - 20u 00	
Swim & Gym Techniek in 4 slagen					STROP 19u10 - 20u00	
Programmatraining voor alle groepen						Zondag Rozebroeken 16u00 - 17u30
Lovely Manta en Happy Bear		BLAARMEERSEN 19u30 - 21u00				Zondag Blaarmeersen 10u30 - 12u (LM , HB)

