

GJØVIK SVØMMEKLUBB

AKTIVITETS- OG TRENINGSTIDER 1. halvår 2011

Pr. 27. jan

DAG						TRENINGSGRUPPER:				
	Rekrutter	B-svømmere	A-svømmere	Elitesvømmere	Andre					
TRANBERGHALLEN:										
Mandag	17.45 - 19.00		18.45 - 20.30(*21)	18.45 - 21.00						
Tirsdag		17.45 - 19.00 18.45 - 20.00	18.45 - 20.30(*21)	18.45 - 21.00	<u>Tilrettelagt svtr</u> 17.45 - 19.00					
Onsdag		* 17.45 - 19.00	17.45 - 19.30(*20)	17.45 - 20.00						
Torsdag	<u>Minikrutter</u> 18.30 - 19.30				<u>Tilrettelagt svtr</u> 19.00 - 20.00					
GJØVIK SVØMMEHALL (FJELLHALLEN):										
Torsdag	17.45 - 19.00	17.45 - 19.00 18.45 - 20.00	18.45 - 20.30(*21)	18.45 - 21.00	<u>Klubb/Masters</u> 17.00 - 18.00					
Fredag			* Egentrening	Egentrening!						
Lørdag		* Gymsaltrening 15.00 - 16.00 I bassenget 16.00 - 17.00	Gymsaltrening 15.00 - 16.00 I bassenget 16.00 - 17.30 *(18)	Gymsaltrening 15.00 - 16.00 I bassenget 16.00 - 18.00						
Søndag			* Egentrening	Egentrening!						

* = Frivillig trening!

Merk:

Denne oversikten gjelder fra mandag 3. jan 2011 og fram til sommerferien.

Tirsdager og torsdager trener normalt B-svømmerne kl 17.45 - 19.00. Trenerne kan imidlertid avtale på individuell basis med de B-svømmerne det gjelder at de skal trene fra kl 18.45 - 20.00, sammen med A-svømmerne i stedet. Det er derfor angitt to ulike tidsrom for B-svømmerne disse dagene.

Andre tilbud

Babysvømming: Tranberghallen på torsdager fra og med 20. januar.

Svømmekurs: Kopperudbadet på tirsdager, onsdager og torsdager fra og med 18. januar.