

# GJØVIK SVØMMEKLUBB

## AKTIVITETS- OG TRENINGSTIDER 1. halvår 2012

Pr. 16. jan

DAG	TRENINGSGRUPPER:				
	Rekrutter	B-svømmere	A-svømmere	Elitesvømmere	Tilrettelagt svtr
<b>TRANBERGHALLEN:</b>					
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	17.45 - 19.00
Onsdag	17.45 - 19.00	* 19.00 - 20.00	* 19.00 - 20.00	* 19.00 - 20.00	
Torsdag	<u>Minikrutter</u> 18.30 - 19.30				
<b>GJØVIK SVØMMEHALL (FJELLHALLEN):</b>					
Torsdag		17.45 - 19.00 18.30 - 20.00	18.30 - 20.30(*21)	18.30 - 21.00	17.45 - 19.00 <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 16. januar 2012 og fram til sommerferien.

Onsdager er bassenget i Tranberghallen tilgjengelig for egentrening i de tidene som er angitt i tabellen over. Det er imidlertid et krav at den som trener har med seg en person over 18 år på land som har godkjent gyldig livredningskurs.

Tirsdager og torsdager trener normalt B-svømmerne kl 17.45 - 19.00. Trenerne kan imidlertid avtale på individuell basis med de B-svømmerne 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 12. januar.

**Svømmekurs:** Kopperudbadet på tirsdager, onsdager og torsdager fra og med 10. januar. For mer informasjon om svømmekursene se [www.tryggivann.no](http://www.tryggivann.no).