

# Struer Svømmeklub

Holdplan 2023-2024



## BABYSVØMNING, lille bassin

0-3½ år ledsaget af forældre

Hold	Dag	Nr.	Tidspunkt	10 turs
Babysvømning	Lørdag	BS	09.00 - 11.30	390-450

## PLASK OG LEG, lille bassin

Fra 3-6 år

Hold	Dag	Nr.	Tidspunkt	Pr. år
Plask og leg 1 gang pr. uge	Fredag	P1	17.00 - 17.30	2 x 685
	Tirsdag	P3	17.00 - 17.30	2 x 685
	Onsdag	P4	17.30 - 18.00	2 x 685

## BØRNEUNDERVISNING, lille bassin

Fra 6 år og ældre

Hold	Dag	Nr.	Tidspunkt	Pr. år	
Begynder 1 gang pr. uge	Mandag	L2	16.15 - 17.00	2 x 880	
	Mandag	L3	17.00 - 17.45	2 x 880	
	Tirsdag	L4	17.30 - 18.15	2 x 880	
	Tirsdag	L5	18.15 - 19.00	2 x 880	
	Tirsdag	L6	19.00 - 19.45	2 x 880	
	Onsdag	L8	16.00 - 16.45	2 x 880	
	Onsdag	L9	16.45 - 17.30	2 x 880	
	Onsdag	L11	18.15 - 19.00	2 x 880	

## BØRNUNDERVISNING, stort bassin

Hold	Dag	Nr.	Tidspunkt	Pr. år
Lidt øvede 1 gang pr. uge	Mandag	M1	17.00 - 17.45	2 x 880
	Tirsdag	M2	17.00 - 17.45	2 x 880
	Onsdag	M4	16.00 - 16.45	2 x 880
	Onsdag	M6	18.15 - 19.00	2 x 880
Øvede 2 gange pr. uge	Tirsdag	N1	18.00 - 18.45	2 x 935
	Lørdag		10.15 - 11.00	
	Onsdag	N2	16.45 - 17.00	2 x 935
	Lørdag		10.15 - 11.00	
		N3	16.15 - 17.00	2 x 935
	Lørdag		10.15 - 11.00	

## SPECIALHOLD

Børn med udfordringer

Hold	Dag	Nr.	Tidspunkt	Pr. år
BMU	Tirsdag	BMU	16.30 - 17.15	2 x 880

## SPECIALHOLD

5-6-7 klasse Svømmedicipliner + Udspring + Livredning

Hold	Dag	Nr.	Tidspunkt	Pr. år
5-6-7 klasse	Onsdag	K567	19.00 - 19.45	2 x 880

## MOTIONSSVØMNING

Voksen motion / nybegynder

Hold	Dag	Nr.	Tidspunkt	Pr. år
Aquafitness	Mandag	AQU	20.00 - 20.45	2 x 485
Start2Crawl 4 gange pr. uge	Tirsdag	S2C	18.45 - 19.45	2 x 905
	Onsdag		18.15 - 19.00	
	Torsdag		19.45 - 20.45	
	Lørdag		09.00 - 10.15	
Masters Sv fra 15 år 2 gange pr. uge	Onsdag	MS	19.00 - 19.45	2 x 630
	Fredag		18.00 - 18.45	
Voksen nybegynder	Onsdag	V1	19.00 - 19.45	2 x 880
Voksen motion	Mandag	V	20.00 - 21.30	2 x 660

## KONKURRENCESVØMNING

Hold	Dag	Nr.	Tidspunkt	Pr. år
K1 6 gange pr. uge	Mandag	K1	16.00 - 17.45	2 x 1290
	Tirsdag		17.45 - 19.45	
	Onsdag		16.00 - 17.30	
	Torsdag		19.45 - 20.45	
	Fredag		17.00 - 18.45	
	Lørdag		09.00 - 11.00	
	K2 4 gange pr. uge		Mandag	
Onsdag		16.00 - 17.30		
Fredag		17.00 - 18.45		
Lørdag		09.00 - 11.00		
Talent 3 gange pr. uge	Tirsdag	T1	16.30 - 17.45	2 x 995
	Onsdag		17.30 - 19.00	
	Fredag		17.00 - 18.00	

**Vi optager nye medlemmer hele året rundt!**

Indmeldelse og betaling skal ske på:

[www.struer-svømmeklub.dk](http://www.struer-svømmeklub.dk)

Ønsker du yderligere oplysninger så tag et kig på vores hjemmeside. Du kan også ringe på tlf. 30 12 72 12 eller sende en mail til: [struer.svømmeklub@gmail.com](mailto:struer.svømmeklub@gmail.com)

[www.struer-svømmeklub.dk](http://www.struer-svømmeklub.dk)