

HOLDPLAN FOR SVØMMEHALLEN

MANDAG

KL. 16.30:	TILVÆNNING: Begynder, let øvet og øvet.	Tilmelding hos SSK.
KL. 17.20:	TILVÆNNING: Begynder, let øvet og øvet.	Tilmelding hos SSK
KL. 18.45:	AQUAGYM – FOR ALLE. Pris: Kr. 65,-.	Betaling i Receptionen.

TIRSDAG

KL. 8.30:	AQUAGYM FOR ALLE. Pris: Kr. 65,-.	Betaling i Receptionen.
KL. 9.15:	AQUAGYM FOR ALLE. Pris: Kr. 65,-.	Betaling i Receptionen.
KL. 17.30:	DE FIRE ELEMENTER FRA DEN 26.9.	Tilmelding hos SSK.
KL. 18.00:	AQUA FITNESS.	Tilmelding hos SSK.

ONSDAG

KL. 9.00:	VANDGYMNASTIK.	Tilmelding hos SSK.
KL. 17.00:	PLUS OG POWER. Begynder. "Kom og vær med".	Tilmelding hos SSK.
KL. 18.00:	VOKSENSVØMNING. Stilleaften.	Betaling i Receptionen.
KL. 19.30:	SAUNAGUS. Pris: Kr. 25,-.	Betaling i Receptionen.

TORSDAG

KL. 9.10:	VANDGYMNASTIK.	Tilmelding hos SSK.
KL. 10.10:	VANDGYMNASTIK.	Tilmelding hos SSK.
KL. 16.00:	PLASK OG LEG.	Tilmelding hos SSK.
KL. 16.30:	BEGYNDER OG MIX HOLD.	Tilmelding hos SSK.
KL. 16.35:	PLASK OG LEG.	Tilmelding hos SSK.
KL. 17.05:	PLASK OG LÆR.	Tilmelding hos SSK.
KL. 17.15:	MOTIONSSVØMNING.	Tilmelding hos SSK.
KL. 17.15:	SWEAT & RELAX. Fra uge 43.	Tilmelding hos SSK.
KL. 18.15:	MASTER.	Tilmelding hos SSK.

FREDAG

KL. 9.15:	AQUAGYM. Pris: Kr. 65,-.	Betaling i Receptionen.
KL. 9.00:	BABYSVØMNING. Løbende opstart. Pris: Kr. 400,-	Tilmelding på tlf. 74 75 19 70.
KL. 17-18:	FAMILIESVØMNING.	Tilmelding hos SSK.

SØNDAG

KL. 17.00:	AQUA BIKE.	Tilmelding hos SSK.
------------	-------------------	---------------------

SSK (Skærbæk Svømmeklub).

SKÆRBÆKCENTRET