

## Trainingstijden seizoen 23/24

De trainingen starten vanaf maandag 21 augustus

Minipupillen		
dinsdag	18:00 - 19:00	Instructiebad
vrijdag	18:00 - 19:00	Instructiebad

EG (*)		
maandag	16:00 - 17:00	waterpolo
donderdag	16:00 - 17:00	waterpolo
vrijdag	17:00 - 18:00	zwemtraining

DG1 en DG2		
dinsdag	16:00 - 17:00	waterpolo
woensdag	17:00 - 18:00	zwemtraining
Vrijdag	16:00 - 17:00	waterpolo

CM1		
dinsdag	17:00 - 18:00	waterpolo
woensdag	19:00 - 20:00	waterpolo
donderdag	17:00 - 18:00	waterpolo
vrijdag	18:00 - 19:00	waterpolo

CJ1		
maandag	19:00 - 20:00	waterpolo, Veenendaal
dinsdag	18:30 - 20:00	waterpolo, Veenendaal
donderdag	19:00 - 20:00	waterpolo, Veenendaal
vrijdag	18:00 - 19:00	waterpolo

CG1		
dinsdag	17:00 - 18:00	waterpolo
vrijdag	18:45 - 20:00	Waterpolo, Veenendaal

BG1		
dinsdag	18:30 - 20:00	Veenendaal, instructiebad
vrijdag	18:00 - 19:00	waterpolo

BJ1		
dinsdag	18:30 - 20:00	waterpolo, Veenendaal
woensdag	18:00 - 19:00	waterpolo
donderdag	19:00 - 20:00	waterpolo, Veenendaal
vrijdag	18:00 - 19:00	fitness
	19:00 - 20:00	waterpolo

BM1		
dinsdag	20:00 - 21:30	waterpolo
woensdag	19:00 - 20:00	waterpolo
donderdag	17:00 - 18:00	waterpolo
vrijdag	19:00 - 20:00	waterpolo
	21:15 - 23:00	met dameselectie

Da3		
maandag	21:00 - 23:00	waterpolo, roulatie
dinsdag	20:00 - 21:00	Waterpolo, eens in de 3 wk
vrijdag	19:00 - 20:00	waterpolo

H3, H4 en H5		
maandag	21:00 - 23:00	waterpolo, roulatie
donderdag	21:00 - 22:00	waterpolo

Damesselectie		
maandag	21:00 - 22:00	fitness
	21:00 - 23:00	waterpolo, roulatie
dinsdag	19:00 - 20:00	fitness
	20:00 - 21:30	waterpolo
woensdag	20:00 - 21:00	fitness
	21:00 - 22:30	waterpolo
vrijdag	21:15 - 22:45	waterpolo

Herenselectie		
maandag	19:30 - 21:00	fitness
	21:00 - 23:00	waterpolo, roulatie
dinsdag	21:30 - 23:00	waterpolo
donderdag	19:30 - 21:00	fitness
	21:00 - 23:00	waterpolo
vrijdag	18:30 - 19:00	fitness
	20:00 - 21:15	waterpolo

Synchroonzwemmen		
maandag	17:00 - 18:00	2 banen (4 ovb)
woensdag	17:00 - 18:00	fitness
	18:00 - 20:00	half bad
zaterdag	07:30 - 09:30	heel bad
	09:30 - 10:30	fitness

Fit en Fun		
dinsdag	19:00 - 20:00	heel bad

Let op: de blauw gekleurde trainingen vinden plaats in Zwembad de Vallei in Veenendaal

\* EG: mogelijk vervalt 1 training