



**HEISTSE ZWEMCLUB ARDUAS
LOSTRAAT 48
2220 HEIST OP DEN BERG**

TRAININGEN KERSTVAKANTIE 2018-2019

Beste zwemmers,

De vakantieperiode breekt weer aan en doordat er door de feestdagen verschillende trainingen wegvallen, hier een overzicht van de trainingsuren. In de laatste kolom vinden jullie terug voor wie de trainingen bedoeld zijn. Afkortingen als A, B, C, D en Masters/recreanten zijn voor iedereen wel duidelijk.

Zaterdag	22.12.2018	07.30 u.	09.00 u.	Masters/Recreanten
		09.00 u.	10.00 u.	Lestraining
		09.00 u	10.00 u	droogtraining B+C+D
		10.00 u.	11.45 u.	A+B

Zondag	23.12.2018	WEDSTRIJD TREMELO 14u
--------	------------	------------------------------

Maandag	24.12.2018	Zwembad gesloten
Dinsdag	25.12.2018	Zwembad gesloten

Woensdag	26.12.2018	8.00 u.	10.00 u	A+B
----------	------------	---------	---------	-----

Donderdag	27.12.2018	16.15 u.	18.00 u.	B+C+D
		20.00 u	23.00 u	masters : 100 x 100
		21.00 u	23.00 u	masters/recreanten

Vrijdag	28.12.2018	16.15 u.	18.00 u.	A+C+D
---------	------------	----------	----------	-------

Zaterdag	29.12.2018	WEDSTRIJD LEUVEN 17u
		EENDJESWEDSTRIJD HOOGSTRATEN 17u

Maandag	31.12.2018	Zwembad gesloten
Dinsdag	01.01.2019	Zwembad gesloten

Woensdag	02.01.2019	VERTREK KERSTSTAGE A-groep		
		15.00 u	16.00u	droogtraining B
		16.15 u.	18.00 u.	B
		16.00 u.	17.00 u	droogtraining C+D

Donderdag	03.01.2019	GROEPSOVERSCHRIJDENDE AKTIVITEIT B+C+D-groep		
		10.00 u	12.00 u	Alleen voor B + C
		12.00 u	13.30 u	lunch in cafetaria zwembad
		14.00 u.	16.00 u.	Bowling
		16.15 u.	18.00 u.	Speltraining in zwembad
		21.00 u.	22.30 u	Masters/recreanten
Vrijdag	04.01.2019	16.15 u.	18.00 u.	B+C+D
Zaterdag	05.01.201	07.30 u.	09.00 u.	Masters/recreanten
		09.00 u.	10.00 u.	Lestraining
		09.00 u	10.00 u.	droogtraining B+D
		10.00 u	11.00 u.	Droogtraining C
		10.00 u.	12.00 u.	B + D
		AANKOMST KERSTSTAGE A-groep		
Zondag	06.01.2019	NIEUWJAARSWEDSTRIJD HZA		

Sportieve groeten vanwege,

Trainers en bestuur.