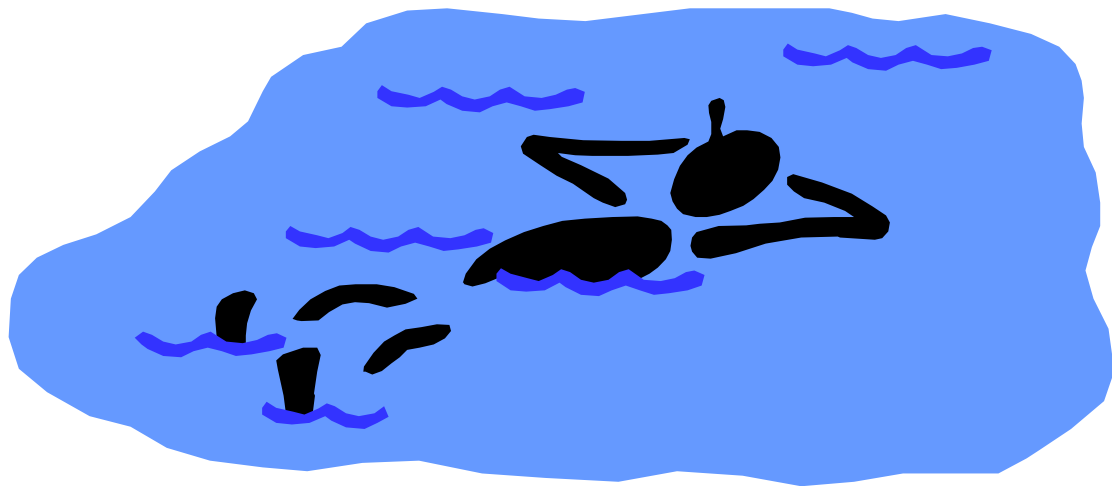


BJERRE HERREDS
SVØMMEKLUB

Svømning - noget for dig?



Bjerre Herreds Svømmeklub

Nørremarksvej 3, 8783 Hornsyld, tlf. 2298 8161

www.bhsklub.dk

Holdplan 2011-2

Babysvømning (0-3 år)	Ugedag	Tidspunkt	Holdnr.
Babysvømning (0-3 år)	Mandag	16.40	101
Babysvømning (0-3 år)	Mandag	17.20	111
Babysvømning (0-3 år)	Tirsdag	17.00	121
Babysvømning (0-3 år)	Torsdag	17.00	141
Babysvømning (0-3 år) Obs: 0-1 år	Lørdag	08.00-08.30	181
Babysvømning (0-3 år) Obs: 1-4 år	Lørdag	08.30	191
Mikro øvede (kun børn over 3 år m. forældre)	Lørdag	08.00	250
Skrubtudserne (Plask og leg)	Mandag	16.00	201
Skrubtudserne (Plask og leg)	Tirsdag	16.20	231
Skrubtudserne (Plask og leg)	Tirsdag	17.40	211
Skrubtudserne (Plask og leg)	Torsdag	15.40	216
Skrubtudserne (Plask og leg)	Torsdag	17.40	221
Krabberne (Børn begynder)	Mandag	16.00	301 (st. bassin)
Krabberne (Børn begynder) Mangl.instruktør	Tirsdag	15.00	381 (ml. bassin)
Krabberne (Børn begynder)	Tirsdag	15.40	321 (ml. bassin)
Krabberne	Tirsdag	15.40	316 (st. bassin)

(Børn begynder)			
Krabberne (Børn begynder)	Tirsdag	16.20	331 (st. bassin)
Krabberne (Børn begynder)	Tirsdag	17.00	371 (st. bassin)
Krabberne (Børn begynder)	Tirsdag	18.20	311 (st. bassin)
Krabberne (Børn begynder)	Tirsdag	18.20	341 (ml. bassin)
Krabberne (Børn begynder)	Torsdag	15.40	351 (st. bassin)
Krabberne (Børn begynder)	Lørdag	08.40	391 (st. bassin)
Krabberne (Børn begynder)	Lørdag	09.10	361 (ml. bassin)
Krabberne (Børn begynder)	Lørdag	09.50	366 (st. bassin)
Delfinerne (Børn kan)			
Delfinerne (Børn kan)	Mandag	16.00	401
Delfinerne (Børn kan)	Tirsdag	15.40	406
Delfinerne (Børn kan)	Tirsdag	16.20	411
Delfinerne (Børn kan)	Tirsdag	17.00	416
Delfinerne (Børn kan)	Torsdag	15.40	431
Aktivitetshold (9-14 år)			
Aktivitetshold (9-14 år)	Tirsdag	17.40	441
Aquasport (6-12 år)			
Aquasport (6-12 år)	Torsdag	16.20	460
Vandaktiviteter for overvægtige børn (5 år og op)			
Vandaktiviteter for overvægtige børn (5 år og op)	Torsdag	16.20	450

opefter)			
BHS Sharks (udtagelse til holdet)	Mandag	18.00-18.40	512
BHS Sharks (udtagelse til holdet)	Torsdag	19.00-20.00	512
BHS Crocodiles (udtagelse til holdet)	Mandag	16.40-18.00	502
BHS Crocodiles (udtagelse til holdet)	Onsdag	20.00-22.00	502
BHS Crocodiles (udtagelse til holdet)	Torsdag	17.00-18.20	502
BHS Crocodiles (udtagelse til holdet)	Lørdag	09.20-11.20	502
Bevægelse i vand for gravide	Mandag	19.20-20.20	552
Familiesvømning	Mandag	18.40	815
Familiesvømning	Torsdag	18.20	835
Familiesvømning	Lørdag	10.30-12.00	845
Familie-flex	Torsdag 18:20 og lørdag 10:30		855
Beg./vandskræk	Torsdag	20.20	603
Voksen begynder/vandskræk Let øvede	Torsdag	21.00	623
Voksen motion	Onsdag	20.40-22.00	522
Vandgymnastik	Onsdag	20.00	542 (ml.bassin)
Vandaerobic	Torsdag	19.00	532 (ml.bassin)
Vandaerobic	Torsdag	19.40	533 (ml. bassin)

Voksen kan svømme	Mandag	19.20	703
Voksen kan svømme	Mandag	19.20	713
Voksen kan svømme	Mandag	20.00	723
Voksen kan svømme	Mandag	20.00	733
Voksen kan svømme	Onsdag	20.00	734
Voksen kan svømme	Torsdag	20.00	773
XXL	Mandag	20.40	701
Brystopererede	Mandag	20.40	562
Pensionistsvømning	Mandag	09.00-11.00	904 A
Pensionistsvømning	Torsdag	14.40-15.40	904 B
Pensionistsvømning	Mandag 09:00-11:00 Torsdag 14:40-15:40		904 C
Livredning og motion	Torsdag	20.40	993

Hvor intet andet er angivet har et svømmehold 40 min. i bassinet.