

# Trainingstijden 2016/2017

Dag	Tijd	Wat	Wie
Maandag	16:30 - 18:00	Zwemmen	Iedereen
	21:00 - 22:00	Waterpolo	Heren selectie
		Waterpolo	Jongens onder 19
		Waterpolo	Jongens onder 17 op uitnodiging
Dinsdag	18:00 - 19:30	Zwemmen	Iedereen + Masters
	21:00 - 22:00	Waterpolo	Dames 1
		Waterpolo	Dames 2
		Waterpolo	Meisjes onder de 15
		Waterpolo	Heren breed
Woensdag	17:45 - 18:30	Zwemmen	Iedereen
	18:45 - 19:30	Castricum Waterpolo	Jongens onder 17
Donderdag	06:00 - 07:00	Zwemmen	Iedereen
	20:00 - 21:00	Waterpolo	Jongens onder de 15 - C1
			Jongens onder de 15 - C2
	20:30 - 21:00	Zwemmen Ondiep	Meisjes onder de 15
		Zwemmen Ondiep	Dames 1
		Zwemmen Ondiep	Dames 2
	21:00 - 21:30	Waterpolo	Meisjes onder de 15
		Waterpolo	Dames 1
	Waterpolo	Dames 2	
		Zwemmen Ondiep	Heren selectie
	21:30 - 22:00	Waterpolo	Heren selectie
Vrijdag	18:00 - 18:45	ZwemABC	Beginners + A- en B-diploma
	18:00 - 18:45	ZwemABC	Beginners
	18:45 - 19:45	Waterbikkelplan	Waterbikkelplan incl C-diploma
Vrijdag	19:45 - 20:30	niet verplicht	Gemengd onder de 11 - EG1
		niet verplicht	Gemengd onder de 11 - EG2
		niet verplicht	Gemengd onder de 11 - EG3
	19:45 - 20:45	Waterpolo	Gemengd onder de 13 - D1
		Waterpolo	Gemengd onder de 13 - D2
	20:45 - 21:45	Waterpolo	Jongens onder de 19
		Waterpolo	Jongens onder de 17
		Waterpolo	Jongens onder de 15 - C1
	Waterpolo	Jongens onder de 15 - C2	
Zaterdag	08:00 - 08:40	Zwemmen	Iedereen + MO15
	08:40 - 09:20	Zwemmen	Waterbikkelplan
		Zwemmen	FG1
		Zwemmen	EG1 + EG2 + EG3
		Zwemmen	D1 + D2
		Waterpolo	Meisjes onder de 15
	09:20 - 10:00	Waterpolo	Extra training Waterbikkelplan
		Waterpolo	Gemengd onder de 9 - FG1
		Waterpolo	Gemengd onder de 11 - EG1
		Waterpolo	Gemengd onder de 11 - EG2
		Waterpolo	Gemengd onder de 11 - EG3
	Waterpolo	Gemengd onder de 13 - D1	
	Waterpolo	Gemengd onder de 13 - D2	

Onder voorbehoud

Onder voorbehoud