

## Holdplan for forårsæson 24

Mandag	Lille bassin	Bane 1	Bane 2	Bane 3	Bane 4	Bane 5	Bane 6	Bane 7	Bane 8
17.45-18.15	Begynder 1 - Astrid, Andreas, Helena	<b>Konkurrence Afdelingen</b>							
18.15-18.45	Begynder 1 - Astrid, Andreas, Helena								
18.45-19.15	Begynder 2 - Astrid, Andreas, Helena								
19.15-19.45	Begynder 2 - Astrid, Andreas, Helena								
19.45-20.15	Voksen Vandtilvænnning - Adam	Tweens & Teens - August, Nana				Medley - Emma, Lara			
20.15-20.45									
20.45-21.15		Tri/Masters - Adam, Emma			Voksen Øvet - Adam, Emma	Voksen Let Øvet - Adam, Emma		Voksen Begynder - Adam, Emma	
21.15-21.45									

# Holdplan for foråssæson 24

Tirsdag	Lille bassin	Bane 1	Bane 2	Bane 3	Bane 4	Bane 5	Bane 6	Bane 7	Bane 8
17.45-18.15	<b>Offentligt Åbningstid</b>								
18.15-18.45									
18.45-19.15									
19.15-19.45									
19.45-20.15									
20.15-20.45									
20.45-21.15		<b>Konkurrence Afdelingen</b>				<b>Tri/Masters - Chris</b>			
21.15-21.45									

## Holdplan for foråssæson 24

Onsdag	Lille bassin	Bane 1+2 Lav ende	Bane 1+2 Dyb ende	Bane 3	Bane 4	Bane 5	Bane 6	Bane 7	Bane 8
8.30-9.00		Voksen Begynder - Mikkel							
9.00-9.30		Voksen AquaGym - Mikkel							
9.30-10.00		Voksen Øvet - Mikkel							
17.45-18.15	Begynder 1 - Simon, Andreas, Karla	Ringsted Handicap Idrætsforening							
18.15-18.45	Begynder 1 - Simon, Andreas, Karla	Begynder 3 - Emma, Wilfred	Let Øvet - Victor, Helena	Konkurrence Afdelingen					
18.45-19.15	Begynder 2 - Simon, Andreas, Karla	Begynder 3 - Emma, Wilfred	Let Øvet - Victor, Helena						
19.15-19.45	Begynder 2 - Simon, Andreas, Karla	Øvet - Victor, Helena							
19.45-20.15	Børn Intensiv - Simon	Øvet - Victor, Helena							
20.15-20.45		Børn + Voksen Intensiv - Simon							
20.45-21.15		Tri/Masters - Adam							
21.15-21.45									

## Holdplan for foråssæson 24

Torsdag	Lille bassin	Bane 1	Bane 2	Bane 3	Bane 4	Bane 5	Bane 6	Bane 7+8 lav ende	Bane 7+8 Dyb ende
17.45-18.15	Leg og Plask m. ledsager - Simon, Gustav F.	<b>Konkurrence Afdelingen</b>						Begynder 3 - Emma, Lara	Let Øvet - Astrid , Ellinor
18.15-18.45	Begynder 1 - Simon, Gustav F.							Begynder 3 - Emma, Lara	Let Øvet - Astrid , Ellinor
18.45-19.15	Begynder 1 - Simon, Astrid, Gustav F.							Øvet - Emma, Lara	
19.15-19.45	Begynder 2 - Simon, Astrid, Gustav F.							Øvet - Emma, Lara	
19.45-20.15		Medley - Emma, Lara			Tri/Master - Adam, Joakim				
20.15-20.45									
20.45-21.15		Voksen Øvet - Adam, Joakim	Voksen Let Øvet - Adam, Joakim		Voksen Begynder - Adam, Joakim				
21.15-21.45									

# Holdplan for foråssæson 24

Fredag	Lille bassin	Bane 1	Bane 2	Bane 3	Bane 4	Bane 5	Bane 6	Bane 7	Bane 8
17.45-18.15	<b>Offentligt Åbningstid</b>								
18.15-18.45									
18.45-19.15									
19.15-19.45									
19.45-20.15									
20.15-20.45									
20.45-21.15		<b>Konkurrence Afdelingen</b>				<b>Tri/Masters - Chris</b>			
21.15-21.45									

## Holdplan for forårsæson 24

Lørdag	Lille bassin	Bane 1+2 Dyb ende	Bane 1+2 Dyb ende	Bane 3	Bane 4	Bane 5	Bane 6	Bane 7	Bane 8
8.00 - 8.30	Leg og Plask m. ledsager - Annika, Charlotte	<b>Konkurrence Afdelingen</b>							
8.30 - 9.00	Leg og Plask m. ledsager - Annika, Charlotte								
9.00 - 9.30	Leg og Plask m. ledsager - Annika, Charlotte								
15.45-16.15	Begynder 1+2 - Allan, Alma, Maja	Begynder 3, Let Øvet og Øvet - Emre, Ana Luisa				<b>Ringsted Roklub</b>			
16.15-16.45	<b>Svøm og leg for 4 - Emre, Allan, Alma, Maja, Ana Luisa, Sofie</b>								
16.45-17.15									
17.15-17.45									

## Holdplan for forårsæson 24

Søndag	Lille bassin	Bane 1	Bane 2	Bane 3	Bane 4	Bane 5	Bane 6	Bane 7+8 Lav ende	Bane 7+8 Dyb ende	Varmtvandbassin
8.00 - 8.30	Leg og Plask m. ledsager - Allan, Andreas, Wilfred	Begynder 3 - Mikkel			Tri/Master - Adam/Joakim		Voksen Øvet - Adam/Joakim	Voksen Let Øvet - Adam/Joakim	Voksen Begynder - Adam/Joakim	
8.30 - 9.00	Begynder 1 - Allan, Andreas, Wilfred	Let Øvet - Mikkel					Voksen Øvet (Familiesvøm) - Adam/Joakim	Voksen Let Øvet (Familiesvøm) - Adam/Joakim	Voksen Begynder (Familiesvøm) - Adam/Joakim	
9.00 - 9.30	Begynder 2 - Allan, Andreas, Wilfred	Øvet - Mikkel								
15.45-16.15	Begynder 1 - Michelle, Ellen, Charlotte, Wilfred	Vandpolo - Allan		Øvet - Emre, Nana		Begynder 3 + Let Øvet (Fælles)	Begynder 3 m. hjælpemidler - Victor, Karla	Let Øvet - Erik, August	Leg og plask m. ledsager - 16.00-16.30 + 16.30 - 17.00 <b>INSTRUKTØR, Maja</b>	
16.15-16.45	Begynder 2 - Michelle, Ellen, Charlotte, Wilfred			Øvet - Emre, Nana		Begynder 3 + Let Øvet (Fælles)	Begynder 3 m. hjælpemidler - Victor, Karla	Let Øvet - Erik, August		
16.45-17.15	Begynder 2 - Michelle, Ellen, Charlotte, Wilfred	Voksen (Familiesvøm) - Allan		Øvet - Emre, Nana		Begynder 3 + Let Øvet (Fælles)	Begynder 3 m. hjælpemidler - Victor, Karla	Let Øvet - Erik, August		
17.15-17.45	Begynder 1 - Michelle, Ellen, Charlotte, Wilfred	Voksen (Familiesvøm) - Allan		Øvet - Emre, Nana		Begynder 3 + Let Øvet (Fælles)	Begynder 3 m. hjælpemidler - Victor, Karla	Let Øvet - Erik, August		