

SVØMNING

GLÆDE, MOTION OG FÆLLESSKAB



Lystrup Svømning



HOLDOVERSIGT & FERIEPLAN

Sæson 2024/2025

25 METER BASSIN

	Mandag						Tirsdag						Onsdag						Torsdag						Fredag						Lørdag						Søndag										
	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B1	B2	B3	B4	B5
06.00-06.30													200 VOKSENMOTION/OFF. SVØM 25 METER BASSIN						200 VOKSENMOTION/OFF. SVØM 25 METER BASSIN																												
06.30-07.00																																															
07.00-07.30																																															
07.30-08.00																																															
08.00-08.30																									200 VOKSENMOTION/OFF. SVØM 25 METER BASSIN																						
08.30-09.00																									200 VOKSENMOTION/OFF. SVØM 25 METER BASSIN																						
09.00-09.30																									67 SVØM TEKNIK CLASSIC																						
09.30-10.00																									68 SVØM TEKNIK BASIC																						
10.00-10.30																									200 VOKSENMOTION/OFF. SVØM 25 METER BASSIN																						
10.30-11.00																									70 DELFINER																						
11.00-11.30																									71 FLYVEFISK																						
11.30-12.00																									SKIFTENDE HOLD OG EVENTS																						
12.00-12.30																									72 PIRATFISK																						
12.30-13.00																									73 DELFINER																						
13.00-13.30																									74 PIRATFISK																						
13.30-14.00																									75 SVÆRDFISK																						
14.00-14.30																									76 DELFINER																						
14.30-15.00																									77 GULDFISK																						
15.00-15.30	1 PIRATFISK SFO - LYSTRUP SKOLE		2 DELFINER SFO - LYSTRUP SKOLE		18 GULDFISK SFO - LYSTRUP SKOLE		19 DELFINER SFO - LYSTRUP SKOLE		32 DELFINER SFO - ELSTED SKOLE		33 PIRATFISK SFO - ELSTED SKOLE		48 DELFINER SFO - ELSTED SKOLE		49 GULDFISK SFO - ELSTED SKOLE																																
15.30-16.00			4 GULDFISK		20 PIRATFISK SFO - LYSTRUP SKOLE		21 MAKRELLER				35 MAKRELLER SFO - LYSTRUP SKOLE		50 DELFINER		51 PIRATFISK		59 DELFINER		60 GULDFISK																												
16.00-16.30	5 PIRATFISK		6 DELFINER		22 SVÆRDFISK		23 PIRATFISK		36 DELFINER		37 BLÆKSPRUTTER 9 - 12 ÅR SÆRLIGE BEHOV		52 GULDFISK		53 FLYVEFISK		61 GULDFISK		62 PIRATFISK																												
16.30-17.00	7 PIRATFISK		8 DELFINER		24 KORELLER		25 DELFINER		38 GULDFISK		39 HAJER 13 - 18 ÅR SÆRLIGE BEHOV		54 BLÆKSPRUTTER 9-12 ÅR SÆRLIGE BEHOV		55 MAKRELLER		63 MAKRELLER		64 PIRATFISK																												
17.00-17.30	9 GULDFISK		10 MAKRELLER				27 ROVFISK		40 PIRATFISK		41 DELFINER		56 RØDSPÆTTER		57 ROVFISK		65 SENIORMOTION POWER																														
17.30-18.00	200 VOKSENMOTION/OFF. SVØM 25 METER BASSIN				28 ACTIONSPOET GIRLS				43 NEXT LEVEL TEEN		44 NEXT LEVEL YOUTH		58 ACTIONSPOET CHALLENGE				200 VOKSENMOTION/OFF. SVØM 25 METER BASSIN																														
18.00-18.30																																															
18.30-19.00	VANDPOLO U11 + U13				200 VOKSENMOTION/OFF. SVØM 25 METER BASSIN								VANDPOLO U11 + U13				200 VOKSENMOTION/OFF. SVØM 25 METER BASSIN																														
19.00-19.30					29 AQUAFITNESS ENERGY																																										
19.30-20.00	VANDPOLO U13 + U15 VANDPOLO SENIOR M/K				30 AQUAFITNESS EFFECT				46 SVØM TEKNIK CRAWL		47 SVØM TEKNIK CRAWL XTRA		VANDPOLO U13 + U15 VANDPOLO SENIOR M/K																																		
20.00-20.30																																															
20.30-21.00																																															
21.00-21.30																																															
21.30-22.00																																															
													200 VOKSENMOTION/OFF. SVØM 25 METER BASSIN																																		
																									OFFENTLIG SVØMNING Alle bassiner kl. 12.00 - 15.00 Kun varmtvandsbassin kl. 15.00 - 17.00																						
																									OFFENTLIG SVØMNING Alle bassiner kl. 12.00 - 18.00																						
																									OFFENTLIG SVØMNING Alle bassiner kl. 17.00 - 18.00																						

VARMTVANDSBASSIN

	Mandag					Tirsdag					Onsdag					Torsdag					Fredag					Lørdag					Søndag											
	01	02	03	04	05	06	01	02	03	04	05	06	01	02	03	04	05	06	01	02	03	04	05	06	01	02	03	04	05	06	01	02	03	04	05	06	01	02	03	04	05	06
06.00-06.30						Filterskyl i Bassin Lukket for bassin					200 VOKSENMOTION/OFF. SVØM SPABAD OG KOLDVANDSSPAND ÅBENT					200 VOKSENMOTION/OFF. SVØM SPABAD OG KOLDVANDSSPAND ÅBENT																										
07.00-07.30																																										
07.30-08.00																																										
08.00-08.30																					127 BABYSVØMNING 7-12 MDR (1 FORÆLDRE)					136 Neonfisk - Søkendehold 0 - 5 år 2 BØRN OG 2 VOKSNE					135 LEG OG HYGGE I VARMT VAND FAMILIESVØMNING											
08.30-09.00						94 BABYSVØMNING 2-7 MDR (1 FORÆLDRE)										128 BABYSVØMNING 2-7 MDR (1 FORÆLDRE)					137 BABYSVØMNING 7-12 MDR (1 FORÆLDRE)					145 Neonfisk - Søkendehold 0 - 5 år 2 BØRN OG 2 VOKSNE																
09.00-09.30						95 BABYSVØMNING 7-12 MDR (1 FORÆLDRE)					83 AQUAFITNESS GRAVIDE										138 SUPERSVØMMER 1 ÅR - 2,5 ÅR 1 FORÆLDRE					146 SUPERSVØMMER 1 ÅR - 2,5 ÅR 1 FORÆLDRE																
09.30-10.00	80 BABYSVØMNING 2-7 MDR (1 FORÆLDRE)					96 BABYSVØMNING 2-7 MDR (1 FORÆLDRE)					83 AQUAFITNESS GRAVIDE					118 AQUAFITNESS GO' MORN FITNESS					130 SENIORMOTION BASIC					139 SØHESTE 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE					147 SØHESTE 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE											
10.00-10.30	81 AQUAFITNESS GO' MORN FITNESS					97 VOKSNE MED FYSISK FUNKTIONSNEDSÆTTELSE Uden personlig ledsager					107 ETNISKE KVINDER										83 AQUAFITNESS GRAVIDE					140 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE					148 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE											
10.30-11.00	82 SENIORMOTION BASIC																									141 SUPERSVØMMER 1 ÅR - 2,5 ÅR 1 FORÆLDRE					149 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE											
11.00-11.30																Filterskyl i Bassin Lukket for hold										142 SØANEMONER BØRN SÆRLIGE BEHOV M. LEDSAGER					150 BLÅMUSLINGER 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE											
11.30-12.00	83 AQUAFITNESS GRAVIDE SÆRLIG FOKUS PÅ TRÆNING AF BÆKKEN					98 VOKSNE MED FYSISK FUNKTIONSNEDSÆTTELSE Med personlig ledsager					108 SENIORMOTION BASIC										152 SENIORMOTION BASIC					143 KRABBER BØRN SÆRLIGE BEHOV M. LEDSAGER					151 REJER											
12.00-12.30																																										
12.30-13.00											OFFENTLIG SVØMNING Kun varmtvandsbassin åbent										OFFENTLIG SVØMNING Kun varmtvandsbassin åbent																					
13.00-13.30						99 SENIORMOTION BASIC										119 SENIORMOTION POWER																										
13.30-14.00																																										
14.00-14.30																																										
14.30-15.00																																										
15.00-15.30	84 GUPPY										109 GUPPY SFO - ELSTED SKOLE										131 BLÅMUSLINGER 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE					OFFENTLIG SVØMNING Alle bassiner kl. 12.00 - 15.00 Kun varmtvandsbassin kl. 15.00 - 17.00 Alle bassiner kl. 17.00 - 18.00					OFFENTLIG SVØMNING Alle bassiner kl. 12.00 - 18.00											
15.30-16.00	85 SØHESTE 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE					101 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE					110 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE					121 REJER					132 REJER																					
16.00-16.30	86 REJER					102 SUPERSVØMMER 1 ÅR - 2,5 ÅR 1 FORÆLDRE					111 REJER					122 SØSTJERNER 6 - 8 ÅR BØRN SÆRLIGE BEHOV U. LEDSAGER					133 SØHESTE 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE - Hold 4																					
16.30-17.00	87 REJER					103 BLÅMUSLINGER 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE					112 REJER					123 REJER					134 GUPPY																					
17.00-17.30	88 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE					104 REJER					113 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE					124 GUPPY					135 LEG OG HYGGE I VARMT VAND FAMILIESVØMNING																					
17.30-18.00	89 VANDGLÆDE TIL SVØMMETEKNIK ET FORTSÆTTER HOLD TIL DIG SOM HAR OVERVUNDET DIN VANDSKRÆK					OFFENTLIG SVØMNING Kun varmtvandsbassin åbent										125 ACTIONSPORT Skiltz																										
18.00-18.30	90 FRA VANDSKRÆK TIL VANDGLÆDE															115 AQUAFITNESS PLUS SIZE					126 AQUAFITNESS BASIC					66 AQUADISKO																
18.30-19.00																																										
19.00-19.30	92 AQUAFITNESS PILATES					105 AQUAFITNESS PLUS SIZE					116 AQUAFITNESS PLUS SIZE																															
19.30-20.00	93 AQUAFITNESS BASIC					83 AQUAFITNESS GRAVIDE																																				
20.00-20.30																																										
20.30-21.00																																										
21.00-21.30																																										
21.30-22.00											200 VOKSENMOTION/OFF. SVØM SPABAD OG KOLDVANDSSPAND ÅBENT																															



FERIEPLAN SÆSON 2024/2025

PRAKTISK INFO

HOLDOVERSIGT

- Vi anbefaler, at du læser holdbeskrivelser og mulighed for holdkombinationer, før du tilmelder dig
- Hold som kører hele sæsonen og som stadig har ledige pladser, er åben for tilmelding frem til 1. maj 2025
- Såfremt der ikke er tilslutning nok til et hold, så bliver holdet lukket ned og medlemmerne flyttes til tilsvarende hold - der kan derfor gennem sæsonen komme ændringer i sæsonplanen

FERIEPLAN

Ferieplanen er glædende for alle hold og offentlige svømmings tider i sæsonplanen.

I ferierne har vi altid åbent for offentlig svømning i Momentet Lystrup Svømme- og Aktivitetscenter – Du kan på www.lystrupsvoemning.dk under fanen "åbningstider" finde næstkommende ferie. Under fanen "Booking og events" finder du alle vores events og arrangementer for både børn og voksne.

AKTIVITETSTILBUD OG EVENTS

- AquaDisco hver fredag for børn i 2.-8.klasse
- SaunaGus den første torsdag i hver måned (september-juni)
- Mulighed for at booke personlig træner
- Booking af børnefødselsdag, klassefest eller sportsfest
- Forskellige events som secondhandmarked, Camps for børn, Bedsteforældredage m.m.

ADGANGSGIVENDE ARMBÅND

Momentet Lystrup Svømme- og Aktivitetscenter har et elektronisk adgangssystem.

Derfor skal ALLE nye medlemmer ved oprettelse af medlemskab eller ved køb af klippekort til Lystrup Svømning investere i et adgangsgivende armbånd.

Armbåndet koster 150 kr. og kodes personligt til medlemskab og klippekort. Armbåndet kan ikke ombyttes, refunderes eller videregives til andre.

Når du ikke har et aktivt medlemskab efter købt armbånd, så anbefaler vi, at du gemmer dit armbånd, da det altid kan kodes ind på fremtidige tilmeldinger.

Bliver dit armbånd væk eller passer størrelsen ikke længere, så skal du investere i et nyt armbånd. Vi ombytter ikke brugte indgangsarmbånd til andet. Ødelagte armbånd byttes ikke medmindre det er en fejl i chippen på armbåndet.

Armbåndet kan ligeledes altid låse et skab op i omklædning, så du kan bruge det ved køb af billet til offentlig svømning, når du skal låse dit skab.

Ferieplan (nævnte dage inkl.)

Sæsonstart:	Fredag d. 16. august 2024
Den Store Svømmedag:	Søndag d. 06. oktober 2024. kl. 10.00 - 16.00
Efterårsferie:	Mandag d. 14. oktober – Søndag d. 20. oktober 2024
Juleferie:	Lørdag d. 21. december 2024 – Torsdag d. 02. januar 2025
Lystrup Vandpolo Cup:	Lørdag d. 01. februar – søndag d. 02. februar 2025 Lukning gælder kun hold i 25 meters bassinet. Varmvandshold undervises normalt.
Vinterferie:	Mandag d. 10. februar – søndag d. 16. februar 2025
Påskeferie:	Mandag d. 14. april – Mandag d. 21. april 2025
Kr. Himmelfartsferie:	Torsdag d. 29. maj – Fredag d. 30. maj 2025
Grundlovsdag:	Onsdag d. 05. juni 2025
Pinseferie:	Lørdag d. 07. juni – Mandag d. 09. juni 2025
Sidste Svømmedag:	Torsdag den 26. juni 2025

Der tages forbehold for uforudsete begivenheder, som kan resultere i lukning af svømmehallen. Dette kan vi desværre ikke kompensere for, hverken økonomisk eller ved flytning af vandtider/åbningstider.