

SVØMNING

GLÆDE, MOTION OG FÆLLESSKAB



Lystrup Svømning



HOLDOVERSIGT & FERIEPLAN

Sæson 2025/2026

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																						
06.00-06.30													200 VOKSEN MOTION 25 METER BASSIN						200 VOKSEN MOTION 25 METER BASSIN																																													
06.30-07.00																																																																
07.00-07.30																																																																
07.30-08.00																																																																
08.00-08.30																																																																
08.30-09.00																																																																
09.00-09.30																																																																
09.30-10.00																																																																
10.00-10.30																																																																
10.30-11.00																																																																
11.00-11.30																																																																
11.30-12.00																																																																
12.00-12.30																																																																
12.30-13.00																																																																
13.00-13.30																																																																
13.30-14.00																																																																
14.00-14.30																																																																
14.30-15.00																																																																
15.00-15.30	1 PIRATFISK SFO - LYSTRUP SKOLE		2 DELFINER SFO - LYSTRUP SKOLE		17 GULDFISK SFO - LYSTRUP SKOLE		18 DELFINER SFO - LYSTRUP SKOLE		32 DELFINER SFO - ELSTED SKOLE		33 PIRATFISK SFO - ELSTED SKOLE		48 DELFINER SFO - ELSTED SKOLE		49 PIRATFISK SFO - ELSTED SKOLE		59 PIRATFISK		60 GULDFISK																																													
15.30-16.00	3 GULDFISK		4 DELFINER		19 PIRATFISK SFO - LYSTRUP SKOLE		20 MAKRELLER SFO LYS/ELSTED SKOLE		34 GULDFISK SFO - ELSTED SKOLE		35 DELFINER		50 GULDFISK		51 DELFINER		61 DELFINER		62 PIRATFISK																																													
16.00-16.30	5 FLYVEFISK		6 PIRATFISK		21 DELFINER		22 PIRATFISK		36 SVÆRDFISK		37 BLÆKSPRUTTER 9 - 12 ÅR SÆRLIGE BEHOV		52 SØSTJERNER 6 - 8 ÅR SÆRLIGE BEHOV		53 GULDFISK		63 KORALLER		64 DELFINER																																													
16.30-17.00	7 SVÆRDFISK		8 GULDFISK		23 KORALLER		24 GULDFISK		38 PIRATFISK		39 HAJER 13 - 18 ÅR SÆRLIGE BEHOV		54 BLÆKSPRUTTER 9-12 ÅR SÆRLIGE BEHOV		55 FLYVEFISK		65 MAKRELLER		66 SVÆRDFISK																																													
17.00-17.30	9 MAKRELLER		10 PIRATFISK		25 PIRATFISK		26 DELFINER		40 GULDFISK		41 FLYVEFISK		56 RØDSPÆTTER		57 ROVFISK		67 SENIORMOTION POWER																																															
17.30-18.00	200 VOKSEN MOTION 25 METER BASSIN				27 ACTIONSPO RT GIRLS				42 MAKRELLER		43 DELFINER		58 ACTIONSPO RT CHALLENGE				136 FREDAGSWELLNES KUN FOR VOKSNE																																															
18.00-18.30	VANDPOLO U12 + U14				28 NEXT LEVEL		29 ACTIONSPO RT RESCUE KIDS		44 AQUAFITNESS ENERGY				VANDPOLO																																																			
30 AQUAFITNESS ENERGY					45 AQUACROSS CIRCLE				U12 + U14																																																							
46					47		VANDPOLO																																																									
19.30-20.00	VANDPOLO U16 + U18				200 VOKSEN MOTION 25 METER BASSIN				SVØM TEKNIK CRAWL		SVØM TEKNIK CRAWL XTRA		U16 + U18																																																			
20.00-20.30	VANDPOLO VANDPOLO SENIOR M/K				31 HVALROSSERNE MANDEHØRM OG FÆLLESSKAB FOR MÆND				200 VOKSEN MOTION 25 METER BASSIN				VANDPOLO																																																			
20.30-21.00									VANDPOLO SENIOR M/K																																																							
21.00-21.30																																																																
21.30-22.00																																																																

VARMTVANDSBASSIN

Mandag							Tirsdag							Onsdag							Torsdag							Fredag							Lørdag							Søndag													
							Filterskyl i Bassin Lukket for bassin							200 VOKSENMOTION SPABAD OG KOLDVANDSSPAND ÅBENT							200 VOKSENMOTION SPABAD OG KOLDVANDSSPAND ÅBENT																																		
06.00-06.30																																																							
07.00-07.30																																																							
07.30-08.00																																																							
08.00-08.30																																			137 Neonfisk - Søkendehold 0 - 5 år 2 BØRN OG 2 VOKSNE							145 Neonfisk - Søkendehold 0 - 5 år 2 BØRN OG 2 VOKSNE													
08.30-09.00														105 BABYSVØMNING 2-7 MDR (1 FORÆLDRE)							116 AQUAFITNESS GO' MORN FITNESS (1 FORÆLDRE)							126 BABYSVØMNING 2-7 MDR (1 FORÆLDRE)							138 BABYSVØMNING 7-12 MDR (1 FORÆLDRE)							146 Neonfisk - Søkendehold 0 - 5 år 2 BØRN OG 2 VOKSNE													
09.00-09.30							78 BABYSVØMNING 2-7 MDR (1 FORÆLDRE)														97 AQUAFITNESS GRAVIDE							127 BABYSVØMNING 2-7 MDR (1 FORÆLDRE)							139 SUPERSVØMMER 1 ÅR - 2,5 ÅR 1 FORÆLDRE							147 SUPERSVØMMER 1 ÅR - 2,5 ÅR 1 FORÆLDRE													
09.30-10.00							79 BABYSVØMNING 7-12 MDR (1 FORÆLDRE)							92 BABYSVØMNING 2-7 MDR (1 FORÆLDRE)							117 AQUAFITNESS GO' MORN FITNESS							128 BABYSVØMNING 7-12 MDR (1 FORÆLDRE)							140 SØHESTE 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE							148 SØHESTE 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE													
10.00-10.30							80 AQUAFITNESS GO' MORN FITNESS							93 BABYSVØMNING 7-12 MDR (1 FORÆLDRE)							106 ETNISKE KVINDER														129 SENIORMOTION BASIC							141 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE							149 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE						
10.30-11.00							81 SENIORMOTION BASIC							94 VOKSNE MED FYSISK FUNKTIONSNEDSÆTTELSE Uden personlig ledsager														Filterskyl i Bassin Lukket for hold							97 AQUAFITNESS GRAVIDE							142 SUPERSVØMMER 1 ÅR - 2,5 ÅR 1 FORÆLDRE							150 BLÅMUSLINGER 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE						
11.00-11.30							82 SENIORMOTION POWER														107 SENIORMOTION BASIC														130 SENIORMOTION BASIC							143 SØANEMONER BØRN SÆRLIGE BEHOV M. LEDSAGER							151 REJER						
11.30-12.00														95 VOKSNE MED FYSISK FUNKTIONSNEDSÆTTELSE																												144 KRABBER BØRN SÆRLIGE BEHOV M. LEDSAGER							152 REJER						
12.00-12.30														96 VOKSNE MED FYSISK FUNKTIONSNEDSÆTTELSE																												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						
12.30-13.00							OFFENTLIG SVØMNING Kun varmtvandsbassin åbent							Med personlig ledsager							OFFENTLIG SVØMNING Kun varmtvandsbassin åbent							OFFENTLIG SVØMNING Kun varmtvandsbassin åbent																											
13.00-13.30																																																							
13.30-14.00																																																							
14.00-14.30														96 SENIORMOTION BASIC														97 AQUAFITNESS GRAVIDE																											
14.30-15.00														97 AQUAFITNESS GRAVIDE																																									
15.00-15.30							83 GUPPY														108 BABYSVØMNING 7-12 MDR (1 FORÆLDRE)							119 SØHESTE 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE - Hold 4							131 BLÅMUSLINGER 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE																				
15.30-16.00							84 SØHESTE 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE							98 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE							109 REJER							120 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE							132 SUPERSVØMMER 1 ÅR - 2,5 ÅR 1 FORÆLDRE																				
16.00-16.30							85 REJER							99 SUPERSVØMMER 1 ÅR - 2,5 ÅR 1 FORÆLDRE							110 REJER							121 BLÅMUSLINGER 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE							133 SØHESTE 2 ÅR - 4 ÅR 1 FORÆLDRE - Hold 4																				
16.30-17.00							86 REJER							100 REJER							111 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE							122 REJER							134 REJER																				
17.00-17.30							87 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE							101 REJER							112 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE							123 HALETUDSER 3 - 5,5 ÅR 1 FORÆLDRE							135 GUPPY																				
17.30-18.00							88 VANDGLÆDE TIL SVØMMETEKNIK ET FORTSÆTTER HOLD TIL DIG SOM HAR OVERVUNDET DIN VANDSKRÆK							102 GUPPY							113 ACTIONSPORT SKILLZ							124 AQUAFITNESS BASIC							136 FREDAGSWELLNESS KUN FOR VOKSNE																				
18.00-18.30							89 FRA VANDSKRÆK TIL VANDGLÆDE							103 AQUAFITNESS PLUS SIZE							97 AQUAFITNESS GRAVIDE							125 AQUAFITNESS PLUS SIZE																											
18.30-19.00														104 FRA VANDSKRÆK TIL VANDGLÆDE																																									
19.00-19.30							90 AQUAFITNESS PILATES														114 AQUAFITNESS PLUS SIZE																																		
19.30-20.00							91 AQUAFITNESS BASIC							200 VOKSENMOTION 25 METER BASSIN							115 AQUAFITNESS BASIC							SAUNAGUS DEN FØRSTE TORSdag I HVER MÅNED + SURPRICEGUS PÅ ANDRE DATOER SE HJEMMESIDE FOR MERE INFORMATION							153 AQUADISKO																				
20.00-20.30																																																							
20.30-21.00														200 VOKSENMOTION SPABAD OG KOLDVANDSSPAND ÅBENT																																									
21.00-21.30																																																							
21.30-22.00																																																							



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 2026
- 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 svømningstider 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, så skal du investere i et nyt armbånd. Passer størrelsen ikke længere, så kan du ombytte dit armbånd til en anden størrelse for 75 kr. Dette gøres i Frontdisken i Momentet. Armbåndet kan ikke kodes til andre personer og kan derfor ikke videregives eller sælges videre til andre. Er du medlem og køber en billet til offentlig svømning, så kan dit personlige armbånd altid bruges til at låse et skab i omklædningsrummet.

FERIEPLAN SÆSON 2025/2026

Ferieplan (nævnte dage inkl.)

Sæsonstart:	Fredag d. 15. august 2025
Den Store Svømmedag:	Søndag d. 05. oktober 2025. kl. 10.00 - 16.00
Efterårsferie:	Mandag d. 13. oktober – Søndag d. 19. oktober 2025
Juleferie:	Tirsdag d. 23. december 2025 – Søndag d. 04. januar 2026
Lystrup Vandpolo Cup:	Lørdag d. 31. januar – søndag d. 01. februar 2026 Lukning gælder kun hold og offentlig svømning i 25-m bassinet
Vinterferie:	Mandag d. 09. februar – søndag d. 15. februar 2026
Påskeferie:	Mandag d. 30. marts – Mandag d. 6. april 2026
Kr. Himmelfartsferie:	Torsdag d. 14 maj – Fredag d. 15. maj 2026
Pinseferie:	Lørdag d. 23. maj – Mandag d. 25. maj 2026
Grundlovsdag:	Fredag d. 05. juni 2026
Sidste Svømmedag:	Torsdag den 25. juni 2026

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.