

Trainingstijden en trainers seizoen 2023-2024

Dag	Tijd	Groep(en)	Opmerking	Trainers
Maandag	05:45 - 07:15	Junioren Jeugd Senioren		Hans + Ilona
	06:15 - 07:15	Junioren 1/2		
Dinsdag	05:45 - 07:15	Junioren Jeugd Senioren Masters		Hans
	18:45 - 19:30	Swimkick		<u>Swimkick trainers</u>
	19:30 - 20:30	Junioren Jeugd Senioren		Thijs Rianne
Woensdag	16:45 - 17:45	Minioren/Junioren Start Junioren		Rick + Aicha Ilona + Rianne
Donderdag	05:45 - 07:15	Junioren Jeugd Senioren Masters		Hans
Vrijdag	05:45 - 07:15	Junioren Jeugd Senioren	Video analyse & Speciale invulling	Hans of Ilona
	18:45 - 19:30	Swimkick		<u>Swimkick trainers</u>
Zaterdag	07:00 - 09:00	Junioren Jeugd Senioren	Video analyse & landtraining	Hans + Ilona
	9:00 - 10:00	Junioren Jeugd Senioren	Voor de zwemmers die 1u trainen	Hans
		Techniek Senioren+		Ilona
		Minioren/Junioren Start		Rick + Aicha

Aanspreekpunt

Senioren	Hans	hdekorte@live.nl
Jeugd	Hans	hdekorte@live.nl
Junioren	Ilona	ilonavennegoor@outlook.com
Minioren/Junioren Start	Rick	rickpm1990@hotmail.com
Swimkick	Rianne	rianebroeder@hotmail.com