

# TRAININGEN SG AQUADRAAT - 2024-2025



Vanaf 26 augustus 2024 (\*) t/m 12 april 2025(\*\*) in zwembad De Does / De Hoorn

Er zijn geen trainingen op de volgende data (tijdens schoolvakanties en op feestdagen):

2+3 Okt; 28 okt t/m 1 nov; 5 dec 23 dec t/m 03 jan; 24 t/m 28 feb; 29 mrt t/m 1 apr

Dag	Tijd	Discipline	Groep	Trainers	Zwembad
Maandag	17:45 – 18:40	Zwemmen	Zwemgroep 1 (*)	Jorrit	De Does
	18:40 – 19:35	Zwemmen	Zwemgroep 2 (*)	Mark	De Does
	19:35 – 20:30	Zwemmen	Trimzwemmen (*)	Anouschka	De Does
	20:30 – 22:00	Waterpolo	Selectie Heren	Bram, Lars	De Does
Dinsdag	18:00 – 18:50	Waterpolo	Pupillen E, Mini-pupillen en kennismaking polo	- namen volgen -	De Does
	18:50 – 20:00	Waterpolo	Pupillen DG1 en DG2	- namen volgen -	De Does
	20:00 – 21:00	Waterpolo	Heren 3+4	Ron	De Does
Woensdag	20:00 – 21:00	Waterpolo	Dames 1+2 +3	Wouter, Mark, Danny	De Does
Donderdag	17:45 – 18:35	Zwemmen	Zwemgroep 1 (t/m 9 jaar) + kennismaking zwemmen (*)	Jorrit	De Does
	18:35 – 19:25	Zwemmen	Zwemgroep 2 (*)	Annemarie, Thijs	De Does
	19:25 – 20:15	Zwemmen	Trimzwemmen (*)	Jorrit, Annemarie, e.a.	De Does
	20:15 – 21:00	Waterpolo	Selectie Dames	Wouter, Mark, Danny	De Does
	20:30 – 21:30	Waterpolo	Selectie Heren (***)	Bram, Lars	De Hoorn
Vrijdag	19:00 – 20:00	Waterpolo	Jeugd CJ / CM	Nathalie, Meike, Rana, Nina, Lucas	De Does

- \* Op maandag 26-08-2024 en donderdag 29-08-2024 Zwemgroep 1 en 2 gecombineerd in De Does van 18:30 – 19:30  
 Op maandag 26-08-2024 en donderdag 29-08-2024 Trimzwemmen in De Does van 19:30 – 20:30  
 Overige groepen 26-08-2024 t/m 30-08-2024: Waterpoloweek in PWA-bad – apart rooster via waterpolocommissie

\*\* Na 12 april 2025 sluit De Does ivm verbouwing. Aangepast trainingsrooster volgt uiterlijk 1 april 2025

\*\*\* Selectie Heren trainen donderdag in De Hoorn t/m 17-04-2025 – NB: trainen alle donderdagen behalve 03-10 en 26-12 (ook in vakanties).