

Trainingstijden regulier 2024-2025

ZONDAG		DORDRECHT													
tijd	Diep	Ondiep											Instructiebad		
	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1													
08.30 - 08.45		O12 1-6	O10	Donateurs (baby/peuter)											
08.45 - 09.00															
09.00 - 09.15	Da3 H3-8														
09.15 - 09.30															
09.30 - 09.45		MNC+ O10/O1	O14	MO18 2											
09.45 - 10.00															
10.00 - 10.15	JO18 JO20														
10.15 - 10.30															
10.30 - 10.45		JO18 JO20	MNC+ O14												
10.45 - 11.00															
11.00-11.15															
11.15-11.30															

MAANDAG		DORDRECHT											
tijd	Diep	Ondiep											Instructiebad
	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1											
21.00 - 21.15	H Sel	In navraag of ruimte er is											
21.15 - 21.30													
21.30 - 21.45													
21.45 - 22.00													

DINSDAG		DORDRECHT											
tijd	Diep	Ondiep											Instructiebad
	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1											
19.00 - 19.15		In navraag of ruimte er is											
19.15 - 19.30													
19.30 - 19.40	MO18 2	JO16 1-2	JO18	Da Sel	MO18 1	Da3							
19.40 - 19.45													
19.45 - 20.00													
20.00 - 20.15													
20.15 - 20.30													
20.30 - 20.45	H4-8		H Sel										
20.45 - 21.00													
21.00 - 21.15				H Sel									
21.15 - 21.30													
21.30 - 21.45													
21.45 - 22.00													
22.00 - 22.15													
22.15 - 22.30													

WOENSDAG		DORDRECHT													
tijd	Diep	Ondiep											Instructiebad		
	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1													
18.00 - 18.15		O12 1-3	O14 1-3												
18.15 - 18.30															
18.30 - 18.45		O12 1-6		MO18 1-2	Donateurs										
18.45 - 19.00															
19.00 - 19.15				Da Sel	O10										
19.15 - 19.30															
19.30 - 19.45															
19.45 - 20.00															
20.00 - 20.15				H Sel	JO20	H7									
20.15 - 20.30															
20.30 - 20.45															
20.45 - 21.00															
21.00 - 21.15															
21.15 - 21.30															
21.30 - 21.45															
21.45 - 22.00															

DONDERDAG		DORDRECHT											
tijd	Diep	Ondiep											Instructiebad
	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1											
18.00 - 18.15			JO20	MO18 1									
18.15 - 18.30													
18.30 - 18.45													
18.45 - 19.00			JO16 1-2										
19.00 - 19.15				H Sel									
19.15 - 19.30													
19.30 - 19.45													
19.45 - 20.00													
20.00 - 20.15													
20.15 - 20.30													
20.30 - 20.45													
20.45 - 21.00													
21.00 - 21.15													
21.15 - 21.30													

VRIJDAG Even weken		DORDRECHT											
tijd	Diep	Ondiep											Instructiebad
	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1											
18.45 - 19.00													
19.00 - 19.20	O10	O12 4-6											
19.20 - 19.30	O12 1-3	O14 1-3	O10									O10	
19.30 - 19.45													
19.45 - 20.00				Da Sel	JO18	JO16 1-2	Donateurs						
20.00 - 20.10													
20.10 - 20.30													
20.30 - 20.45													
20.45 - 21.00													
21.00 - 21.15													
21.15 - 21.30				H Sel	Da3								
21.30 - 21.45	H5,6,8	H3											
21.45 - 22.00													
22.00 - 22.15				H3									
22.15 - 22.30													
22.30 - 22.45													

VRIJDAG Oneven weken		DORDRECHT											
tijd	Diep	Ondiep											Instructiebad
	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1											
18.45 - 19.00													
19.00 - 19.20	O10	O12 4-6											
19.20 - 19.30	O12 1-3	O14 1-3	O10									O10	
19.30 - 19.45													
19.45 - 20.00				Da Sel	JO18	JO16 1-2	Donateurs						
20.00 - 20.10													
20.10 - 20.30													
20.30 - 20.45													
20.45 - 21.00													
21.00 - 21.15													
21.15 - 21.30				H Sel	Da3								
21.30 - 21.45	H5,6,8	H3											
21.45 - 22.00													
22.00 - 22.15				H3									
22.15 - 22.30													
22.30 - 22.45													