

# OSBY SIMSÄLLSKAP (från 7 september 2020)

## Träningsstider:

Tävlingsgr. 1	måndag	16,45 - 18,30	Nodda		
	tisdag	18,30 - 20,30	Nodda		
	onsdag	18,00 - 20,00	Nodda	Skola-ldrott 10,00 - 12,00	2 tim.
	torsdag	17,30 - 19,30	Nodda	Landträning 16,45 - 17,30	45 min.
	lördag	09,30 - 11,30	Nodda	Simning	11,45 tim.
	söndag	16,30 - 18,30	Nodda		14,30 tim
<i>ALLTID MINST 10 MINUTER INNAN TRÄNINGEN FÖR UPPVÄRMNING</i>					

Träningsgr. 1	tisdag	18,30 - 20,30	Nodda		
	onsdag	18,00 - 20,00	Nodda	Skola-ldrott 10,00 - 12,00	2 tim.
	söndag	16,30 - 18,30	Nodda	Simning	6 tim.
<i>ALLTID MINST 10 MINUTER INNAN TRÄNINGEN FÖR UPPVÄRMNING</i>					8 tim.

Tävlingsgr 2	måndag	15,30 - 17,00	Kennie		
	tisdag	16,00 - 17,45	Evelina		
	onsdag	16,30 - 18,00	Kennie	Skola-ldrott 10,00 - 12,00	2 tim.
	torsdag	16,00 - 17,30	Evelina	Simning	6,15 tim.
<i>ALLTID MINST 10 MINUTER INNAN TRÄNINGEN FÖR UPPVÄRMNING</i>					8,15 tim.

Tävlingsgr.3	tisdag	17,30 - 18,30	Carlyne		
	onsdag	16,00 - 17,00	Nodda		
	torsdag	16,00 - 17,00	Nodda		
	söndag	15,45 - 16,30	Carlyne		3,45 tim.

Medleygr.1	tisdag	17,45 - 18,30	Moa		1,30 tim.
	torsdag	16,45 - 17,30	Moa		

Crawlgr. 1	onsdag	17,15 - 18,00	Angelica		1,30 tim.
	fredag	17,15 - 18,00	Angelica		

Crawlgr. 2	tisdag	17,45 - 18,15	Nodda		30 min.
------------	--------	---------------	-------	--	---------