



Motionsbassängen Hösten 2021

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	TID
6.30 - 7.00								6.30 - 7.00
7.00 - 7.30								7.00 - 7.30
7.30 - 8.00								7.30 - 8.00
8.00 - 8.30								8.00 - 8.30
8.30 - 9.00								8.30 - 9.00
9.00 - 9.30								9.00 - 9.30
9.30 - 10.00						SSS 1 bana 9.45	SSS 1 bana 9.45	9.30 - 10.00
10.00 - 10.30						SSS 1 bana	SSS 1 bana 9.45	10.00 - 10.30
10.30 - 11.00						SSS 2höjder/bana	SSS 2 höjder/bana	10.30 - 11.00
11.00 - 11.30						SSS 2höjder/bana	SSS 2 höjder/bana	11.00 - 11.30
11.30 - 12.00						SSS 2höjder/bana	SSS 2 höjder/bana	11.30 - 12.00
12.00 - 12.30						SSS 2höjder/bana	SSS 2 höjder/bana	12.00 - 12.30
12.30 - 13.00						SSS 2höjder/bana	SSS 2 höjder/bana	12.30 - 13.00
13.00 - 13.30						sydpoolen1 bana	sydpoolen1 bana	13.00 - 13.30
13.30 - 14.00						sydpoolen hopp	sydpoolen hopp	13.30 - 14.00
14.00 - 14.30						sydpoolen hopp	sydpoolen hopp	14.00 - 14.30
14.30 - 15.00						sydpoolen hopp	sydpoolen hopp	14.30 - 15.00
15.00 - 15.30								15.00 - 15.30
15.30 - 16.00								15.30 - 16.00
16.00 - 16.30	SSS 1 bana 16.15							16.00 - 16.30
16.30 - 17.00	SSS 1 bana							16.30 - 17.00
17.00 - 17.30	SSS 1 bana	SSS 1 höjd	SSS 1 höjd	SSS 1 höjd1 bana	SSS 1 höjd			17.00 - 17.30
17.30 - 18.00	SSS 1 bana 18.30	SSS 1 höjd	SSS 1 höjd1 bana	SSS 1 höjd1 bana	SSS 1 höjd			17.30 - 18.00
18.00 - 18.30		SSS 1 höjd	SSS 1 höjd1 bana	SSS 1 höjd1 bana	SSS 1 höjd		SSS	18.00 - 18.30
18.30 - 19.00		SSS 1 höjd	SSS 1 höjd1 bana	SSS 1 höjd1 bana	SSS 1 höjd		SSS	18.30 - 19.00
19.00 - 19.30	lugn simning	SSS 1 höjd	SSS 1 höjd1 bana	SSS 1 höjd1 bana	SSS 1 höjd			19.00 - 19.30
19.30 - 20.00	lugn simning	SSS 1 höjd	SSS 1 höjd1 bana	SSS 1 höjd1 bana				19.30 - 20.00
20.00 - 20.30	lugn simning							20.00 - 20.30
20.30 - 21.00	lugn simning							20.30 - 21.00
SSS	vecka 35-50					med reservation för ändringar lördagar vattenpolo 6 banor		
Sydpoolen	vecka 35-50							

- var vänlig respektera om det pågår aktivitet



Undervisningsbassängen Hösten 2021

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	TID
6.30 - 7.00								6.30 - 7.00
7.00 - 7.30								7.00 - 7.30
7.30 - 8.00								7.30 - 8.00
8.00 - 8.30								8.00 - 8.30
8.30 - 9.00	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim			8.30 - 9.00
9.00 - 9.30	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	SSS	SSS	9.00 - 9.30
9.30 - 10.00	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	SSS	SSS	9.30 - 10.00
10.00 - 10.30	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	SSS	SSS	10.00 - 10.30
10.30 - 11.00	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	SSS	SSS	10.30 - 11.00
11.00 - 11.30						SSS	SSS	11.00 - 11.30
11.30 - 12.00	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	SSS	SSS	11.30 - 12.00
12.00 - 12.30	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	SSS	SSS	12.00 - 12.30
12.30 - 13.00	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	SSS	SSS	12.30 - 13.00
13.00 - 13.30	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	SSS	SSS	13.00 - 13.30
13.30 - 14.00	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	SSS	sydpoolen	13.30 - 14.00
14.00 - 14.30	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	SSS	sydpoolen	14.00 - 14.30
14.30 - 15.00	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim			sydpoolen	14.30 - 15.00
15.00 - 15.30	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim			sydpoolen	15.00 - 15.30
15.30 - 16.00				sydpoolen			sydpoolen	15.30 - 16.00
16.00 - 16.30				sydpoolen				16.00 - 16.30
16.30 - 17.00	SSS		SSS	sydpoolen 17.10	sydpoolen			16.30 - 17.00
17.00 - 17.30	SSS		SSS	SSS	sydpoolen			17.00 - 17.30
17.30 - 18.00	SSS	sydpoolen	SSS	SSS	sydpoolen			17.30 - 18.00
18.00 - 18.30	SSS	sydpoolen	SSS	SSS	sydpoolen			18.00 - 18.30
18.30 - 19.00	SSS	sydpoolen	SSS	SSS				18.30 - 19.00
19.00 - 19.30	SSS	sydpoolen	SSS					19.00 - 19.30
19.30 - 20.00	SSS	sydpoolen	SSS					19.30 - 20.00
20.00 - 20.30								20.00 - 20.30
20.30 - 21.00								20.30 - 21.00
SSS	vecka 35-50					- reservation för ändringar		
Sydpoolen	vecka 35-50							

- var vänlig respektera om det pågår aktivitet



Tävlingssvängen Hösten 2021

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	TID
6.30 - 7.00	SSS 6 banor		SSS 6 banor					6.30 - 7.00
7.00 - 7.30	SSS 1 bana		SSS 2 banor					7.00 - 7.30
7.30 - 8.00	SSS 9.30-11.1 ban		SSS 2 banor-08.25					7.30 - 8.00
8.00 - 8.30	skolsim 8.25-15.30		skolsim 8.25-15.30		skolsim 8.25-15.15			8.00 - 8.30
8.30 - 9.00	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	SSS 8 banor		8.30 - 9.00
9.00 - 9.30	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	SSS 8 banor		9.00 - 9.30
9.30 - 10.00	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	SSS 8 banor		9.30 - 10.00
10.00 - 10.30	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	SSS 8 banor		10.00 - 10.30
10.30 - 11.00	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	SSS 3 banor		10.30 - 11.00
11.00 - 11.30						SSS 3 banor		11.00 - 11.30
11.30 - 12.00	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	SSS 3 banor		11.30 - 12.00
12.00 - 12.30	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim			12.00 - 12.30
12.30 - 13.00	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim			12.30 - 13.00
13.00 - 13.30	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim			13.00 - 13.30
13.30 - 14.00	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	SSS 2 banor			13.30 - 14.00
14.00 - 14.30	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	SSS 2 banor			14.00 - 14.30
14.30 - 15.00	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	SSS 2 banor			14.30 - 15.00
15.00 - 15.30	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	SSS 2 banor			15.00 - 15.30
15.30 - 16.00	SSS 8 banor	SSS 8 banor	SSS 8 banor	SSS 8 banor	SSS 8 banor		SSS 8 banor	15.30 - 16.00
16.00 - 16.30	SSS 8 banor	SSS 8 banor	SSS 8 banor	SSS 8 banor	SSS 8 banor		SSS 8 banor	16.00 - 16.30
16.30 - 17.00	SSS 8 banor	SSS 8 banor	SSS 8 banor	SSS 8 banor	SSS 8 banor		SSS 8 banor	16.30 - 17.00
17.00 - 17.30	SSS 8 banor	SSS 8 banor	SSS 8 banor	SSS 8 banor	SSS 8 banor		SSS 8 banor	17.00 - 17.30
17.30 - 18.00	SSS 8 banor	SSS 8 banor	SSS 8 banor	SSS 8 banor	SSS 8 banor		SSS 8 banor	17.30 - 18.00
18.00 - 18.30	SSS 8 banor	SSS 8 banor	SSS 8 banor	SSS 8 banor	SSS 8 banor		SSS 8 banor	18.00 - 18.30
18.30 - 19.00	SSS 8 banor	SSS 8 banor	SSS 8 banor	SSS 8 banor	SSS 8 banor		SSS 8 banor	18.30 - 19.00
19.00 - 19.30	SSS 8 banor	SSS 8 banor	SSS 8 banor	SSS 8 banor	SSS 8 banor		SSS 8 banor	19.00 - 19.30
19.30 - 20.00	SSS 8 banor	SSS 8 banor	SSS 8 banor	SSS 8 banor	SSS 8 banor		SSS 8 banor	19.30 - 20.00
20.00 - 20.30	SSS 8 banor	SSS 8 banor	SSS 6 banor	SSS 8 banor	SSS 8 banor			20.00 - 20.30
20.30 - 21.00	SSS 8 banor	SSS 8 banor	SSS 6 banor	SSS 8 banor	SSS 8 banor			20.30 - 21.00
SSS	vecka 34-50							
Sydpoolen	vecka 35-50							
obs kan förekomma tävlingar!!!!								

- reservation för ändringar

- var vänlig respektera om det pågår aktivitet



Terapibassängen Hösten 2021

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	TID
6.30 - 7.00	bottensugning	bottensugning	vattengympa	bottensugning	bottensugning	bottensugning	bottensugning	6.30 - 7.00
7.00 - 7.30	bottensugning	bottensugning	vattengympa	bottensugning	bottensugning	bottensugning	bottensugning	7.00 - 7.30
7.30 - 8.00	bottensugning	bottensugning	bottensugning	bottensugning	bottensugning	bottensugning	bottensugning	7.30 - 8.00
8.00 - 8.30								8.00 - 8.30
8.30 - 9.00					vattengympa			8.30 - 9.00
9.00 - 9.30					vattengympa	SSS		9.00 - 9.30
9.30 - 10.00					vattengympa	SSS		9.30 - 10.00
10.00 - 10.30	Södertälje Rehab		Södertälje Rehab		vattengympa	SSS		10.00 - 10.30
10.30 - 11.00	Södertälje Rehab		Södertälje Rehab	vattengympa	vattengympa	SSS		10.30 - 11.00
11.00 - 11.30			Södertälje Rehab	vattengympa	Sydpoolen	SSS		11.00 - 11.30
11.30 - 12.00	vattengympa	Lina hage	Södertälje Rehab	Lina hage	Sydpoolen	SSS		11.30 - 12.00
12.00 - 12.30	vattengympa	Lina hage		Lina hage	Sydpoolen	SSS		12.00 - 12.30
12.30 - 13.00		Lina hage		Lina hage	Sydpoolen	SSS		12.30 - 13.00
13.00 - 13.30					Sydpoolen			13.00 - 13.30
13.30 - 14.00					Sydpoolen			13.30 - 14.00
14.00 - 14.30			Sydpoolen	vattengympa	Sydpoolen			14.00 - 14.30
14.30 - 15.00			Sydpoolen	vattengympa	Sydpoolen			14.30 - 15.00
15.00 - 15.30					Sydpoolen			15.00 - 15.30
15.30 - 16.00					Sydpoolen			15.30 - 16.00
16.00 - 16.30			Södertälje Rehab	Sydpoolen	Sydpoolen			16.00 - 16.30
16.30 - 17.00		Sydpoolen	Södertälje Rehab	Sydpoolen				16.30 - 17.00
17.00 - 17.30	vattengympa	Sydpoolen	vattengympa	Sydpoolen				17.00 - 17.30
17.30 - 18.00	vattengympa	Sydpoolen	vattengympa				SSS	17.30 - 18.00
18.00 - 18.30	vattengympa	vattengympa	vattengympa					18.00 - 18.30
18.30 - 19.00	vattengympa	vattengympa	vattengympa					18.30 - 19.00
19.00 - 19.30	vattengympa	Sydpoolen	vattengympa					19.00 - 19.30
19.30 - 20.00		Sydpoolen						19.30 - 20.00
20.00 - 20.30								20.00 - 20.30
20.30 - 21.00								20.30 - 21.00
Södertälje rehab v.37-50		SSS	vecka 35-50					
Lina Hage	v.38-49	Sydpoolen	vecka 35-50					

- reservation för ändringar

- var vänlig respektera om det pågår aktivitet, knacka ej på dörren eller gå ej in via omklädningsrummen