



Motionsbassängen Hösten 2023

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	SSS 2höjder/1 bana	9.30 - 10.00
10.00 - 10.30						SSS 1 bana	SSS 2höjder/1 bana	10.00 - 10.30
10.30 - 11.00						SSS 2höjder/1 bana	SSS 2 höjder	10.30 - 11.00
11.00 - 11.30						SSS 2höjder/1 bana	SSS 2 höjder	11.00 - 11.30
11.30 - 12.00						SSS 2 höjder	SSS 2 höjder	11.30 - 12.00
12.00 - 12.30						SSS 2 höjder	SSS 2 höjder	12.00 - 12.30
12.30 - 13.00						SSS 2 höjder	SSS 2 höjder	12.30 - 13.00
13.00 - 13.30						sydpoolen hopp	sydpoolen hopp	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			SSS 1 höjd		SSS 1 höjd			15.00 - 15.30
15.30 - 16.00			SSS 1 höjd		SSS 1 höjd			15.30 - 16.00
16.00 - 16.30								16.00 - 16.30
16.30 - 17.00								16.30 - 17.00
17.00 - 17.30	SSS 1 bana	SSS 1 höjd	SSS 1 höjd / 1 bana	SSS 1 höjd / 1 bana				17.00 - 17.30
17.30 - 18.00	SSS 1 bana	SSS 1 höjd	SSS 1 höjd / 1 bana	SSS 1 höjd / 1 bana				17.30 - 18.00
18.00 - 18.30	SSS 1 bana	SSS 1 höjd	SSS 1 höjd / 1 bana	SSS 1 höjd / 1 bana			SSS	18.00 - 18.30
18.30 - 19.00		SSS 1 höjd	SSS 1 höjd / 1 bana	SSS 1 höjd / 1 bana	SSS 1 höjd		SSS	18.30 - 19.00
19.00 - 19.30	lugn simning	SSS 1 höjd	SSS 1 höjd / 1 bana	SSS 1 höjd / 1 bana	SSS 1 höjd			19.00 - 19.30
19.30 - 20.00	lugn simning	SSS 1 höjd	SSS 1 höjd / 1 bana	SSS 1 höjd / 1 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 34-50							
Sydpoolen	vecka 34-50							

- var vänlig respektera om det pågår aktivitet



Tävlingsbassängen Hösten 2023

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	TID
6.00 - 7.00	SSS 4 banor		SSS 4 banor					6.00 - 7.00
7.00 - 7.30								7.00 - 7.30
7.30 - 8.00			sss 2 banor					7.30 - 8.00
8.00 - 8.30	skolsim 8.25-15,30		skolsim 8.25-15.30		skolsim 8.25-15.15	SSS 8 banor		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	SSS 1 banor	9.30 - 10.00
10.00 - 10.30	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	SSS 4 banor	SSS 1 banor	10.00 - 10.30
10.30 - 11.00	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	SSS 4 banor	SSS 1 banor	10.30 - 11.00
11.00 - 11.30						SSS 1 banor	SSS 1 banor	11.00 - 11.30
11.30 - 12.00	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	SSS 1 banor	SSS 1 banor	11.30 - 12.00
12.00 - 12.30	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	SSS 1 banor	SSS 1 banor	12.00 - 12.30
12.30 - 13.00	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	SSS 1 banor	SSS 1 banor	12.30 - 13.00
13.00 - 13.30	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	SSS 1 banor	SSS 1 banor	13.00 - 13.30
13.30 - 14.00	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim		SSS 1 banor	SSS 1 banor	13.30 - 14.00
14.00 - 14.30	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim				14.00 - 14.30
14.30 - 15.00	skolsim	skolsim	skolsim /sss 2 ban	skolsim	SSS 2 banor			14.30 - 15.00
15.00 - 15.30	skolsim	skolsim	skolsim /sss 2 ban	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 7 banor 18,10	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 4 banor			19.00 - 19.30
19.30 - 20.00	SSS 8 banor	SSS 8 banor	SSS 8 banor	SSS 8 banor	SSS 4 banor			19.30 - 20.00
20.00 - 20.30	SSS 8 banor	SSS 8 banor	SSS 6 banor	SSS 8 banor				20.00 - 20.30
20.30 - 21.00	SSS 8 banor	SSS 8 banor	SSS 6 banor	SSS 8 banor				20.30 - 21.00

SSS	vecka 34-51		
Sydpoolen	vecka 34-50		

obs kan förekomma tävlingar!!!!

- reservation för ändringar

- var vänlig respektera om det pågår aktivitet



Terapibassängen Hösten 2023

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	TID
6.30 - 7.00	bottensugning	bottensugning	bottensugning	bottensugning	bottensugning	bottensugning	bottensugning	6.30 - 7.00
7.00 - 7.30	bottensugning	bottensugning	bottensugning	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	Södertälje rehab			Södertälje rehab				8.00 - 8.30
8.30 - 9.00	Södertälje rehab			Södertälje rehab				8.30 - 9.00
9.00 - 9.30	Södertälje rehab			Södertälje rehab	vattengympa			9.00 - 9.30
9.30 - 10.00	Södertälje rehab			Södertälje rehab	vattengympa	SSS		9.30 - 10.00
10.00 - 10.30					vattengympa	SSS		10.00 - 10.30
10.30 - 11.00					vattengympa	SSS		10.30 - 11.00
11.00 - 11.30					Sydpoolen	SSS		11.00 - 11.30
11.30 - 12.00					Sydpoolen	SSS /11.40		11.30 - 12.00
12.00 - 12.30					Sydpoolen			12.00 - 12.30
12.30 - 13.00					Sydpoolen			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					14.00 - 14.30
14.30 - 15.00			Sydpoolen					14.30 - 15.00
15.00 - 15.30			Sydpoolen				Sydpoolen	15.00 - 15.30
15.30 - 16.00			Sydpoolen				Sydpoolen	15.30 - 16.00
16.00 - 16.30			Sydpoolen	Sydpoolen	Sydpoolen		Sydpoolen	16.00 - 16.30
16.30 - 17.00	Sydpoolen		Sydpoolen	Sydpoolen	Sydpoolen		Sydpoolen	16.30 - 17.00
17.00 - 17.30	Sydpoolen	Sydpoolen	vattengympa	Sydpoolen	Sydpoolen			17.00 - 17.30
17.30 - 18.00	Sydpoolen	Sydpoolen	vattengympa		Sydpoolen			17.30 - 18.00
18.00 - 18.30	vattengympa		vattengympa					18.00 - 18.30
18.30 - 19.00	vattengympa	Sydpoolen	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	vecka 35-50	SSS	vecka 35-50	<p style="text-align: center;">- reservation för ändringar</p> <p style="text-align: center;">- var vänlig respektera om det pågår aktivitet,</p>				
		Sydpoolen	vecka 34-50					



Undervisningsbassängen Hösten 2023

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			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		13.30 - 14.00
14.00 - 14.30	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim	SSS		14.00 - 14.30
14.30 - 15.00	skolsim	skolsim	skolsim	skolsim				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			sydpoolen	16.00 - 16.30
16.30 - 17.00	SSS		SSS	sydpoolen 16,40	sydpoolen		sydpoolen	16.30 - 17.00
17.00 - 17.30	SSS	sydpoolen	SSS	SSS	sydpoolen		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				18.00 - 18.30
18.30 - 19.00	SSS	sydpoolen	SSS	SSS				18.30 - 19.00
19.00 - 19.30		sydpoolen						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

SSS	vecka 35-51								
Sydpoolen	vecka 34-50								

- reservation för ändringar

- var vänlig respektera om det pågår aktivitet