

Hallenbad Leepünt, Dällikon

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
17:00-17:30	Gruppe 3		Gruppe 3		Gruppe 2	ET = Einturnen Kraft = Krafttraining TR = Training <u>im</u> Wasser
17:30-18:00						
18:00-18:30						
	ET 15min TR 75min		ET 15min TR 75min		ET 15min TR 75min	
18:00-18:30	Gr 2		Gr 1 (+ Zusatz Gr. 2)		Gr 1	*gemäss Plan im Hallenbad
18:30-19:00						
19:00-19:30						
19:30-20:00						
	ET/Kraft 30min TR 90min		ET/Kraft 30min selbstständig* TR 90min		ET/Kraft 30min selbstständig* TR 90min	

Lehrschwimmbecken Ruggenacher 3, Regensdorf

18:30-19:00	Gruppe 4
19:00-19:30	
	ET 15min TR 45min