

IJmuiden		Tijd	1	2	3	4	5	6	recreatiebad
Maandag	18.00 - 18.40	zwem <11	ABC	ABC	ABC	ABC	ABC	ABC	
	18.40 - 19.20	1/3 bad bal <11	zwemtraï		zwemtraining <15				
	19.20 - 20.00	<13 bal 2 groepen				<15 bal		zwem <11	
	20.00 - 21.00	Heren 3 (serieus			Heren 4,5				
	21.00 - 22.00	Dames niet selectie			Dames selectie				
	22.00 - 22.45	Dames selectie							
	Woensdag	18.40 - 19.20	zwemvaar	ABC	ABC	ABC	ABC	ABC	ABC
19.20 - 20.00		Keepers	<11	<13	<15	Herensel	Herensel		Mini Groep 2
20.00 - 21.00		1/4 <15	1/4 <13		1/2 Heren selectie				
Donderdag	21.00 - 22.30	Herenselectie			Damesselectie				
Heemstede									
Maandag	21.30 - 23.00	Herenselectie							