

**Tränings­tider vårterminen (8 jan-19 maj) 2018****T1**

- Måndag: Kl 18.00-20.00 Simning
- Tisdag Kl 19.30-20.45 Styrka LIU lokal
- Onsdag: Kl 19.30-21.15 Simning
- Torsdag Kl 16.00-17.00 Simning  
Kl 17:10-18.10 Styrka LIU lokalen
- Fredag: Kl 16:00-18.00 Simning
- Söndag; Kl 16:00-18:00 Simning

**T2**

- Måndag: Kl 18.00-20.10 Simning
- Onsdag: Kl 19.30-21.00 Simning
- Torsdag: Kl 18.10-19.10 Styrka LIU lokalen  
Kl 19.30-20.30 Simning
- Fredag: Kl 16:00-18.00 Simning
- Söndag; Kl 16:00-18:00 Simning

**T3**

- Måndag Kl 18.00-19:30 Simning
- Tisdag Kl 18.30-19.30 Landträning LIU lokalen
- Torsdag: Kl 18.45-20.15 Simning
- Söndag: Kl 17.00-17.50 Landträning judolokalen  
Kl 18:00-19:00 Simning

**T4**

- Tisdag: Kl 16.00-17.15 Simning  
Kl 17:20-17:40 Landträning i Simhallen
- Torsdag: Kl 18.40-19.00 Landträning i Simhallen  
Kl 19:00-20:15 Simning
- Söndag: Kl 17.00-17.50 Landträning judolokalen  
Kl 18:00-19:00 Simning

### Simidrottsgrupp

Måndag: Kl 16:50-18.00 Simning, simhopp, polo

Tisdag: Kl 19:30-20:30 Poloträning

Torsdag: Kl 16:50-17:55 Simning

Kl 17:55-18:15 Landträning i simhallen

Söndag: Kl 18:45-20.00 Simning, polo, simhopp

### Vattenpolo

Måndag: Kl 19.40-21.15 (hel bassäng fr. kl 20:00)

Tisdag: Kl 19.30-21.00 (barn/ungdomar 19:30-20:30)

Torsdag Kl 19.10-20.10 Styrka LIU lokalen

Kl 20.15-21.15 (bana 1, 2 OBS Simträning)

Söndag: Kl 19.40-21.15 (Bana 5, 6, 7 till kl 20.00 därefter hel bassäng)

### Masters

Tisdag: Kl 06:10-07:30 Bana (1, 2, 3)

Torsdag: Kl 06:10-07:30 Bana (1, 2, 3)

Söndag: Kl 07:30-09:00 (Bana 3, 4, 5)

Frågor besvaras av respektive tränare **T1 & T2** Lena Antlov, 070-592 03 58, **T3** Malin Von Hoffsten, 072-573 83 02, **T4** Tomas Viker, 070-678 37 88, **Polo:** Patrik Åkerlund 070-588 29 14, **Simidrottsgrupp & Masters:** Gunnar Kihlberg 076-819 32 71