



Synchro Dolfins



K = Kikkervisjes **Z** = Zeesterren **D** = Dolfijntjes **W** = Waterjuffers
M = Miniemen **C** = Cadetten **J** = Junioren **S** = Senioren

Januari 2012

Donderdag	5	training	Wilrijk	W + M + C + J + S
Zaterdag	6	training	Hoboken	W + M + C + K + Z
Maandag	9	training	Hoboken	Conditietraining
Donderdag	12	training	Wilrijk	W + M + C
Vrijdag	13	training	Kiel	D + J + S
Zaterdag	14	training	Hoboken	W + M + C + K + Z
Maandag	16	training	Hoboken	Conditietraining
Donderdag	19	training	Wilrijk	W + M + C
Vrijdag	20	training	Kiel	D + J + S
Zaterdag	21	training	Hoboken	W + M + C + K + Z
Zondag	22	Vlaams Criterium Cadetten		
Maandag	23	training	Hoboken	Conditietraining
Donderdag	26	training	Wilrijk	W + M + C
Vrijdag	27	training	Kiel	D + J + S
Zaterdag	28	training	Hoboken	W + M + C + K + Z
Zondag	29	Vlaams Criterium Miniemen en Junioren		
Maandag	30	training	Hoboken	Conditietraining

Het mogelijk dat er nog een extra training(en) worden ingelegd door de trainsters.

Wedstrijden 2012

22/01	Vlaams Criterium Cadetten
29/01	Vlaams Criterium Miniemen en Junioren
12/02	Vlaams Kampioenschap Junioren
11/03	Belgisch Kampioenschap Junioren
15/04	Vlaams Kampioenschap Senioren en Masters : WIOS
01/05	Belgisch Kampioenschap Seniors en Masters
11 – 13/05	SL Cup Luxembourg
07/10	Vlaams Kampioenschap Miniemen : SCB
21/10	Vlaams Kampioenschap Cadetten : SCB
01/11	Belgisch Kampioenschap Miniemen
11/11	Belgisch Kampioenschap Cadetten

Adressen zwembaden:

Wilrijk : zwembad Ieperman - Doornstraat 3b - 2610 Wilrijk
Hoboken : zwembad Sorghvliedt - Krijgsbaan 20 - 2660 Hoboken
Kiel : zwembad Kiel - August Leyweg 8 - 2020 Antwerpen-Kiel

Trainingsuren Synchronzwemsters :

maandag : 18:00 tot 19:00 uur
woensdag : enkel na afspraak met trainster (stretching)
donderdag : 18:00 tot 20:00 uur
vrijdag : 18:30 tot 21:00 uur
zaterdag : 17:30 tot 20:00 uur Waterjuffers en Miniemen
17:00 tot 20:30 uur alle andere groepen

Trainingsuren zwemschool :

Kikkervisjes :	zaterdag	van 18:00 tot 19:00 uur	Hoboken
Zeesterren :	vrijdag	van 18:30 tot 19:30 uur	Kiel
Gevorderde zwemmers	maandag	van 18:00 tot 19:00 uur tijdens conditietraining	Hoboken

Bestuur :

Voorzitter :	Jeanine Van Hoyweghen	0476 / 43.25.09
Financiën :	Sofie Noiron	0474 / 86.60.59
Secretaris :	Alain T'Syen	0475 / 66.70.02
Ledenadministratie :	Marleen Van Hoey	0494 / 76.98.91
Afgevaardigde trainsters :	Eva De Winter	0494 / 18.53.64

Trainsters :

Dolfijntjes (D) :	Liesbeth	0497 / 85.64.92
Waterjuffers (W) :	Sofie	0499 / 46.35.38
Miniemen (M) :	Ilke	0494 / 63.46.04
Cadetten (C) :	Ine	0496 / 71.27.70
	Annelien	0494 / 15.81.39
	Eva	0494 / 18.53.64
Junioren (J) / Senioren (S) :	Ilya	0498 / 67.48.51
Kikkervisjes (K) :	Lief	0474 / 87.21.56
Zeesterren (Z) :	Lief	0474 / 87.21.56
	Anne-Maartje	

