

Höstterminen 2026 - SK Poseidon



Schemat är sorterat efter bassäng och dag

Med reservation för ändringar - grupper kan komma ändras fram till kursstart.

Vid färre än 6 deltagare kan gruppen ställas in eller slås samman med en annan grupp.

Tider och upplägg kan justeras, och vi reserverar oss för schemaändringar

Färgkoderna i Crawl- och Medley är bara ett praktiskt stöd för att hålla isär grupperna

Termin v. 35- v. 50
Högevall, Delphi & Habo.
Uppehåll Höstlov v. 44 (26 okt-1 nov)

Undervisningsbassängen 32 grader, höj- och sänkbar botten

Måndag

09.00-09.25	Babysim 1-2 år (öppnas event. senare)
09.30-09.55	Babysim 3-6 mån
10.00-10.25	Babysim 3-6 mån
10.30-10.55	Babysim 7-11 mån

16.00-16.45	Minisimskola
16.50-17.20	Funkissim 1
17.25-17.55	Funkissim 2
18.10-18.55	Simskola 1
19.00-19.45	Simskola 2
19.50-20:50	Vuxensimskola Fortsättning

Tisdag

15.00-15.30	Plask & Lek m föräldrar
15.35-16.20	Simskola 1
16.25-17.10	Simskola 2
17.15-18.00	Minisimskola

Onsdag

09.30-09.55	Babysim 3-6 mån
10.00-10.25	Babysim 3-6 mån
10.30-10.55	Babysim 7-11 mån
11.00-11.30	Babysim 1-2 år

Torsdag

15.00-15.30	Sim & Lek
15.30-16.00	Plask & Lek m föräldrar
16.00-16.30	Sim & Lek
16.30-17.00	Sim & Lek

19.00-19.45	Simskola 3 + Simhoppsskola 1	Simhopp måndag kl 16.00-17.15
19.55-20.55	Vuxensimskola Nybörjare	

Lördag

10.00-10.45	Minisimskola
10.50-11.35	Simskola 1
11.40-12.25	Simskola 2
12.30-13.00	Sim & Lek
15.35-16.20	Simskola 3
16.25-17.10	Simskola 1 (9-12 år)
17.15-18.00	Simskola 2 (9-12 år)

Söndag

10.00-10.30	Funkissim 1
10.35-11.05	Funkissim 2
11.10-11.50	Funkissim 3
11.55-12.35	Funkissim 4

12.40-13.25	Simskola 1
13.30-14.15	Simskola 2
14.20-15.05	Minisimskola
15.10-15.55	Simskola 1

16.00-16.30	Funkissim 1
16.35-17.05	Funkissim 2
17.10-17.50	Funkissim 4
17.55-18.25	Funkissim 1

Kombibassängen 32 grader, höj- och sänkbar botten**Måndag**

15.20-15.50	Miniplask
15.55-16.25	Plask & Lek med föräldrar
16.30-17.00	Miniplask
17.05-17.35	Sim & Lek
17.40-18.10	Plask & Lek med föräldrar
18.15-19.00	Simskola 3
20.00-21.00	Vuxensimskola nybörjare

Tisdag

15.30-15.55	Babysim 3-6 mån
16.00-16.25	Babysim 1-2 år
16.30-17.00	Babysim 1-2 år
17.05-17.50	Simskola 1
17.55-18.40	Simskola 1
18.45-19.30	Simskola 3
19.30-20.15	Simskola 1 9-12 år
20.15-21.00	Ungdomssimskola

Onsdag

15.30-16.00	Sim & Lek
16.00-16.30	Sim & Lek
17.30-18.15	Simskola 1
18.20-19.05	Simskola 2
19.10-19.55	Simskola 3
20:00-21:00	Vuxensimskola nybörjare

Torsdag

15.20-15.50	Sim & Lek
15.55-16.25	Sim & Lek
16.30-17.15	Minisimskola
17.20-18.05	Simskola 1
18.10-18.55	Simskola 2

Fredag

15.30-16.00	Sim & Lek
16.05-16.50	Simskola 1
16.55-17.40	Minisimskola
17.45-18.30	Simskola 1

Lördag

09.00-09.30	Sim & Lek
09.35-10.05	Sim & Lek
10.15-11.00	Minisimskola
11.05-11.50	Simskola 1

12.45-13.30	Simskola 2
13.40-14.25	Simskola 1
14.30-15.15	Minisimskola

Söndag

09.00-09.30	Plask & Lek med föräldrar
09.35-10.20	Minisimskola
10.30-11.15	Simskola 1
12.10-12.55	Minisimskola
13.00-13.45	Simskola 1
13.55-14.40	Simskola 2
14.45-15.30	Simskola 3

Tävlingsbassängen, 27 grader djup: 1,80-5m

Måndag

Lila blocket

Träningstid totalt	Landträning	Vattentid
16.10-16.55	Crawl 2 röd (termin 1) en gång/vecka	ej landträning
16.45-17.45	Crawl 2 lj.lila (mån/tors)	16.45-17.00
17.30-18.30	Crawl 3 lila (mån/tors)	17.05-17.45
18.15-19.15	Medley Lila (mån/tors)	17.30-17.45
19.15-20:00	Vuxencrawl nybörjare lila	18.15-18.30
20.35-21.30	Vuxencrawl avancerad	18.35-19.15

Gröna blocket

Träningstid totalt		Landträning	Vattentid
16.30-17.30	Crawl 3 Grön (mån/tors)	16.30-16.45	16.50-17.35
17.15-18.15	Crawl 2 grön (mån/tors)	17.15-17.30	17.05-17.45
18.00-19.00	Medley grön (mån/tors)	17.30-17.45	17.50-18.30
19.00-19.45	Ungdomscrawl	18.15-18.30	18.35-19.15
19.45-20.30	Vuxencrawl nybörjare grön	ej landträning	
20.35-21.25	Vuxencrawl fortsättning grön	ej landträning	

Röda Blocket

Träningstid totalt	
16.50-17.35	Crawl 1 röd
17.40-18.25	Crawl 1 röd
18.40-19.25	Crawl 1 röd
19.30-20.15	Crawl 1 röd 10-12 år

Onsdag

Blå Blocket

Träningstid totalt		Landträning	Vattentid
16.00-16:45	Crawl 2 blå (termin 1) 1 gång per vecka	ej land	16.00-16.45
16.45-17.25	Medley Blå (ons/sön)	landträning söndag	16.45-17.25
17.30-18.15	Crawl 3 Blå (ons/sön)	landträning söndag	17.30-18.15

Rosa Blocket

Träningstid totalt		Landträning	Vattentid
16.00-17.00	Crawl 3 Rosa (ons/sön)	16.00-16.15	16.20-17.00
17.00-17.45	Crawl 3 lj. Rosa (ons/sön)	Landträning söndag	17.00-17.45
17.50-18.30	Crawl 2 Rosa (ons/sön)	Landträning söndag	17.45-18.30

Orange blocket

Träningstid totalt	
16.30-17.15	Crawl 1 orange 10-12 år
17.20-18.05	Crawl 1 orange
18.10-18.55	Crawl 1 orange

Torsdag

Lila blocket

Träningstid totalt		Landträning	Vattentid
16.00-16.40		ej land	16.00-16.40
16.40-17.25	Crawl 2 Lj.Lila (mån/tors)	ej land	16.40-17.25
17.35-18.15	Crawl 3 MLila (mån/tors)	ej land	17.30-18.15
18.00-19.00	Medley lila (mån/tors)	18.00-18.15	18.20-19.00

Gröna blocket

Träningstid totalt		Landträning	Vattentid
16.00-16.45	Crawl 2 grå	ej land	16.00-16.45
16.45-17.25	Crawl 3 grön (mån/tors)	ej land	16.45-17.30
17.15-18.15	Medley grön (mån/tors)	17.15-17.30	17.35-18.15
18.15-19.00	Crawl 2 grön (mån/tors)	ej land	18.15-19.00

Vita Blocket

Träningstid totalt		Landträning	Vattentid
16.35-17.20	Crawl 1 vit	ej land	16.35-17.20
17.25-18.10	Crawl 2 vit - 1 g/veckan.	ej land	17.25-18.10
18.15-19.00	Crawl 1 vit	ej land	18.15-19.00

50-metersbassängen, 27 grader djup: 1,20-1,80m

Tisdag

12:00-12:45	Vuxencrawl nybörjare

Torsdag

12.00-12:45	Seniorcrawl med Rörelseglädje
	(öppnar senare)

Söndag

Blå blocket

Träningstid totalt		Landträning	Vattentid
09.00-09.45	Crawl 1 Blå	ej landträning	09.00-09.45
09.30-10.30	Crawl 3 Blå (ons/sön)	09.30-09.45	09.50-10.30
10.30-11.15	Simskola 3 Blå (9-12 år)	ej landträning	10.30-11.15
11.00-12.00	Medley Blå (ons/sön)	10.45-11.15	11.20-12.00

Rosa Blocket

Träningstid totalt		Landträning	Vattentid
09.00-09.45	Simskola 3 Rosa (9-12 år)	ej landträning	09.00-09.45
09.30-10.30	Crawl 2 Rosa (ons/sön)	09.30-09.45	09.50-10.30
10.15-11.15	Crawl 3 lj. Rosa (ons/sön)	10.15-10.30	10.35-11.15
11.15-12.00	Crawl 3 Rosa (ons/sön)	har land onsdag	11.15-12.00

Grå blocket

Träningstid totalt		Landträning	Vattentid
08.55-09.40	Simskola 3 grå	ej landträning	08:55-09:40
09.15-10.20	Crawl 2 grå (tor/sön)	09.15-09.30	09.40-10.20
10.25-11.10	Simskola 3 grå	ej landträning	10.25.11.10
11.15-12.00	Simskola 3 9-12år	ej landträning	11.15-12.00

Vuxensimskola fortsättning

Plats: djupa delen 1,80 m, Tävling 6 sept + 20 dec - ingen vuxensim

10.00-11.00	Vuxensimskola fortsättning
11.00-12.00	Vuxensimskola fortsättning

Söndag

16.00-17.00	Funkissim träningsgrupp
-------------	-------------------------

Delphinen, 27 grader djup: 1 m -1,80m

Tisdag

15.55-16.40	Simskola 3
16.45-17.30	Simskola 2
17.35-18.20	Simskola 2
18.25-19.10	Simskola 3
19.15-20.00	Ungdomscrawl

Onsdag

15:55-16:40	Simskola 2
16:45-17:30	Simskola 3
17:35-18:20	Simskola 2
18:25-19:10	Crawl 2 gul (ons/sön)
19:15-20:00	Crawl 3 gul (ons/sön)

Torsdag

16.00-16.45	Simskola 3
16.50-17.35	Simskola 2
17.40-18.25	Simskola 3
18.35-19.20	Crawl 1 turkos
19.25-20.05	Crawl 2 turkos (termin 1) 1 gång/vecka
20.10-20.55	Vuxencrawl nybörjare (10)

Söndag

08.45-09.30	Simskola 2
09.35-10.20	Simskola 2 9-12år
10.25-11.10	Simskola 3
11.15-12.00	Simskola 3 9-12år

		Landträning	Vattentid
08.45-09.30	Crawl 2 lj. gul, (termin 1) 1 gång/vecka	ej landträning	08.45-09.30
09.15-10.15	Crawl 2 gul (ons/sön)	09.15-09.30	09.35-10.15
10.00-11.00	Crawl 3 gul (ons/sön)	10.00-10.15	10.20-11.00
10.35-11.55	Crawl 1 Gul	ej landträning	11.10-11.55

Habo, 34 grader, djup: 1,25m

Torsdag

16:55-17:25	Plask & Lek m föräldrar
17:35-18:05	Miniplask m/föräldrar
18:10-18:40	Plask & Lek m föräldrar
18.45-19.30	Vuxensimskola nybörjare

Söndag

12.50-13.20	Miniplask m/föräldrar
13.25-13.55	Plask & Lek m föräldrar
14.05-14.35	Miniplask m/föräldrar
14.40-15.10	Plask & Lek m föräldrar
15.15-16.00	Simskola 3