

NM

Dag	Basis	Svøm	Sted
Mandag	17:30-18:30	15:30-17:30	Landøya
Tirsdag	05:45-06:00	06:00-08:00	Landøya
Tirsdag	17:00-18:00	15:30-17:00	Landøya
Onsdag		15:30-17:15	Landøya
Torsdag	05:45-06:00	06:00-08:00	Landøya
Torsdag		15:30-17:30	Landøya
Fredag	05:45-06:00	06:00-08:00	Landøya
Fredag	16:30-17:30	15:00-16:30	Landøya
Lørdag	07:30-08:00	08:00-10:00	Landøya

JNM

Dag	Basis	Svøm	Sted
Mandag	17:30-18:30	15:30-17:30	Landøya
Tirsdag	05:45-06:00	06:00-08:00	Landøya
Tirsdag	17:00-18:00	15:30-17:00	Landøya
Onsdag		15:30-17:15	Landøya
Torsdag		15:30-17:30	Landøya
Fredag	16:30-17:30	15:00-16:30	Landøya
Lørdag	07:30-08:00	08:00-10:00	Landøya

UM

Dag	Basis	Svøm	Sted
Mandag	16:30-17:30	17:30-19:00	Landøya
Tirsdag	05:45-06:00	06:00-08:00	Landøya
Tirsdag	16:00-17:00	17:00-18:30	Landøya
Onsdag	16:45-17:15	17:15-19:00	Landøya
Torsdag	05:45-06:00	06:00-08:00	Landøya
Torsdag		15:30-17:30	Landøya
Fredag	15:30-16:30	16:30-18:00	Landøya
Lørdag	07:30-08:00	08:00-10:00	Landøya

ÅM

Dag	Basis	Svøm	Sted
Mandag	18:30-19:00	19:00-20:45	Landøya
Tirsdag	16:00-16:30	16:30-18:00	Landøya
Onsdag	18:30-19:00	19:00-20:45	Landøya
Torsdag	18:30-19:00	19:00-20:30	Landøya
Fredag	15:30-16:30		CrossFit
Lørdag	06:15-06:30	06:30-08:00	Landøya

LÅMØ Eldre

Dag	Basis	Svøm	Sted
Tirsdag	18:00-18:30	18:30-20:15	Landøya
Torsdag	17:00-17:30	17:30-19:30	Landøya
Fredag	15:30-16:30		CrossFit
Lørdag	06:15-06:30	06:30-08:00	Landøya
Søndag	17:00-17:30	17:30-19:00	Landøya

LÅMØ Yngre

Dag	Basis	Svøm	Sted
Tirsdag	18:00-18:30	18:30-20:15	Landøya
Torsdag	17:00-17:30	17:30-19:30	Landøya
Fredag	15:30-16:30		CrossFit
Lørdag	06:15-06:30	06:30-08:00	Landøya
Søndag	17:00-17:30	17:30-19:00	Landøya

LÅMØ Start 2

Dag	Basis	Svøm	Sted
Tirsdag	15:15-15:30	15:30-16:30	Landøya
Torsdag	17:00-17:30	17:30-19:00	Landøya
Søndag	15:30-16:00	16:00-17:30	Landøya

LÅMØ Start 1

Dag	Basis	Svøm	Sted
Tirsdag	15:15-15:30	15:30-16:30	Landøya
Onsdag	15:45-16:15	16:15-17:45	Risenga
Søndag	15:30-16:00	16:00-17:30	Landøya

RACING

Dag	Basis	Svøm	Sted
Mandag	17:00-17:30	17:30-19:30	Risenga
Onsdag	18:30-19:00	19:00-20:45	Risenga
Fredag	17:30-18:00	18:00-20:00	Landøya
Søndag	18:30-19:00	19:00-20:30	Landøya

MEDLEY

Dag	Basis	Svøm	Sted
Mandag	15:30-16:00	16:00-17:30	Risenga
Søndag	18:00-18:30	18:30-20:00	Landøya

MASTERS

Dag	Basis	Svøm	Sted
Onsdag		06:00-08:00	Landøya
Torsdag		20:30-21:45	Landøya
Søndag		20:30-22:00	Landøya

INTEGRATE

Dag	Basis	Svøm	Sted
Tirsdag		19:30-20:45	Risenga
Lørdag		15:00-17:00	Landøya

SYNKRON

Dag	Basis	Svøm	Sted
Mandag		19:30-20:45	Risenga/1 bane
Mandag		19:30-20:45	Risenga/stup
Onsdag		17:45-19:00	Risenga/2 baner
Lørdag	14:30-15:00	15:00-17:00	Landøya
Søndag		09:00-14:00	Landøya

STUP

Dag	Basis	Svøm	Sted
Mandag		17:00-18:30	Risenga/stup