



# VZW ZWEMCLUB TIELTSE ZEEDUIVELS Z.T.Z.

gesticht in 2000  
aangesloten bij VZF en KBZB

Secretaris: De Cabooter Geert  
Fonteinestraat 33, 8700 Tielt  
Tel. 051 40 70 23  
Gsm. 0496 99 84 76  
Bankrelatie : ING BE09 3850 5903 3657  
E-mail : ztz@telenet.be  
www.zwemclubtieltsezeeduiwels.be  
www.facebook.com/ZwemClubTieltseZeeduiwels  
www.zwemclubtieltsezeeduiwels.be/paco

**-We trainen in oktober nog altijd onder de Corona maatregelen van stad Tielt en de veiligheidsraad van de regering.**

**-Geen groepschabines, douchen mag maar niet lang en met maximum 2 personen.**

**-Niet te vroeg op training aanwezig zijn.**

**-Ik hoop dat iedereen door de Coronapandemie meer discipline gekregen heeft en dat hij/zij er vol voor zal gaan op training en op wedstrijd.**

**-Het is ook het moment voor de trainers om harder op te treden en de reglementen nog meer aan de orde te brengen.**

## Trainingsuren november 2020.

- |                        |  |
|------------------------|--|
| ➤ Vrijdag 23 oktober   | Zwemtraining van 17h30 tot 18h30 voor 9-10 jarigen & pré-competitie.             |
| ➤ Vrijdag 23 oktober   | Zwemtraining van 18h15 tot 20h00 voor 11 jarigen en ouder.                       |
| ➤ Zaterdag 24 oktober  | Core Stability training van 06h45 tot 07h30 à 7h45 voor alle competitiezwemmers. |
| ➤ Zaterdag 24 oktober  | Zwemtraining van 07h30 tot 08h45 voor alle competitiezwemmers.                   |
| ➤ Zaterdag 24 oktober  | Loop- & stretchtraining van 09h15 tot 10h00 voor alle competitiezwemmers.        |
| ➤ Zaterdag 24 oktober  | Zwemtraining van 10h30 tot 11h45 voor 9-10 jarigen & pré-competitie.             |
| ➤ Zaterdag 24 oktober  | Zwemtraining van 17h00 tot 18h30 voor alle competitiezwemmers.                   |
| ➤ Maandag 26 oktober   | Zwemtraining van 17h45 tot 19h15 voor alle competitiezwemmers.                   |
| ➤ Dinsdag 27 oktober   | Zwemtraining van 17h45 tot 19h15 voor alle competitiezwemmers.                   |
| ➤ Woensdag 28 oktober  | Zwemtraining van 17h30 tot 18h30 voor 9-10 jarigen & pré-competitie.             |
| ➤ Woensdag 28 oktober  | Zwemtraining van 18h15 tot 20h00 voor 11 jarigen en ouder.                       |
| ➤ Donderdag 29 oktober | Zwemtraining van 06h45 tot 08h00 voor 11 jarigen en ouder.                       |
| ➤ Vrijdag 30 oktober   | Zwemtraining van 17h30 tot 18h30 voor 9-10 jarigen & pré-competitie.             |
| ➤ Vrijdag 30 oktober   | Zwemtraining van 18h15 tot 20h00 voor 11 jarigen en ouder.                       |
| ➤ Zaterdag 31 oktober  | Core Stability training van 06h45 tot 07h30 à 7h45 voor alle competitiezwemmers. |
| ➤ Zaterdag 31 oktober  | Zwemtraining van 07h30 tot 08h45 voor alle competitiezwemmers.                   |
| ➤ Zaterdag 31 oktober  | Loop- & stretchtraining van 09h15 tot 10h00 voor alle competitiezwemmers.        |
| ➤ Zaterdag 31 oktober  | Zwemtraining van 10h30 tot 11h45 voor 9-10 jarigen & pré-competitie.             |
| ➤ Zaterdag 31 oktober  | Zwemtraining van 17h00 tot 18h30 voor alle competitiezwemmers.                   |

**Extra Maandag 02 november Zwemtraining van 08h00 tot 11h00 voor alle competitiezwemmers.**

- Maandag 02 november Geen zwemtraining van 17h45 tot 19h15 voor alle competitiezwemmers.

**Extra Dinsdag 03 november Zwemtraining van 08h00 tot 10h00 voor alle competitiezwemmers.**

- Dinsdag 03 november Zwemtraining van 17h45 tot 19h15 voor alle competitiezwemmers.

- Woensdag 04 november Zwemtraining van 17h30 tot 18h30 voor 9-10 jarigen & pré-competitie.

- Woensdag 04 november Zwemtraining van 18h15 tot 20h00 voor 11 jarigen en ouder.

**Extra Donderdag 05 november Zwemtraining van 08h00 tot 10h00 voor 11 jarigen en ouder.**

**Extra Vrijdag 06 november Zwemtraining van 08h00 tot 10h00 voor alle competitiezwemmers.**

- Vrijdag 06 november Zwemtraining van 17h45 tot 19h15 voor alle competitiezwemmers.
- Zaterdag 07 november Core Stability training van 06h45 tot 07h30 à 7h45 voor alle competitiezwemmers.
- Zaterdag 07 november Zwemtraining van 07h30 tot 08h45 voor alle competitiezwemmers.
- Zaterdag 07 november Loop- & stretchtraining van 09h15 tot 10h00 voor alle competitiezwemmers.
- Zaterdag 07 november Zwemtraining van 10h30 tot 11h45 voor 9-10 jarigen & pré-competitie.
- Zaterdag 07 november Zwemtraining van 17h00 tot 18h30 voor alle competitiezwemmers.
- Maandag 09 november Zwemtraining van 17h45 tot 19h15 voor alle competitiezwemmers.
- Dinsdag 10 november Zwemtraining van 17h45 tot 19h15 voor alle competitiezwemmers.

➤ **Woensdag 11 november Geen zwemtraining van 17h30 tot 18h30 voor 9-10 jarigen & pré-competitie.**  
➤ **Woensdag 11 november Geen zwemtraining van 18h15 tot 20h00 voor 11 jarigen en ouder.**

- Donderdag 12 november Zwemtraining van 06h45 tot 08h00 voor 11 jarigen en ouder.
- Vrijdag 13 november Zwemtraining van 17h30 tot 18h30 voor 9-10 jarigen & pré-competitie.
- Vrijdag 13 november Zwemtraining van 18h15 tot 20h00 voor 11 jarigen en ouder.
- Zaterdag 14 november Core Stability training van 06h45 tot 07h30 à 7h45 voor alle competitiezwemmers.
- Zaterdag 14 november Zwemtraining van 07h30 tot 08h45 voor alle competitiezwemmers.
- Zaterdag 14 november Loop- & stretchtraining van 09h15 tot 10h00 voor alle competitiezwemmers.
- Zaterdag 14 november Zwemtraining van 10h30 tot 11h45 voor 9-10 jarigen & pré-competitie.
- Zaterdag 14 november Zwemtraining van 17h00 tot 18h30 voor alle competitiezwemmers.
- Maandag 16 november Zwemtraining van 17h45 tot 19h15 voor alle competitiezwemmers.
- Dinsdag 17 november Zwemtraining van 17h45 tot 19h15 voor alle competitiezwemmers.
- Woensdag 18 november Zwemtraining van 17h30 tot 18h30 voor 9-10 jarigen & pré-competitie.
- Woensdag 18 november Zwemtraining van 18h15 tot 20h00 voor 11 jarigen en ouder.
- Donderdag 19 november Zwemtraining van 06h45 tot 08h00 voor 11 jarigen en ouder.
- Vrijdag 20 november Zwemtraining van 17h30 tot 18h30 voor 9-10 jarigen & pré-competitie.
- Vrijdag 20 november Zwemtraining van 18h15 tot 20h00 voor 11 jarigen en ouder.
- Zaterdag 21 november Core Stability training van 06h45 tot 07h30 à 7h45 voor alle competitiezwemmers.
- Zaterdag 21 november Zwemtraining van 07h30 tot 08h45 voor alle competitiezwemmers.
- Zaterdag 21 november Loop- & stretchtraining van 09h15 tot 10h00 voor alle competitiezwemmers.
- Zaterdag 21 november Zwemtraining van 10h30 tot 11h45 voor 9-10 jarigen & pré-competitie.
- Zaterdag 21 november Zwemtraining van 17h00 tot 18h30 voor alle competitiezwemmers.
- Maandag 23 november Zwemtraining van 17h45 tot 19h15 voor alle competitiezwemmers.
- Dinsdag 24 november Zwemtraining van 17h45 tot 19h15 voor alle competitiezwemmers.
- Woensdag 25 november Zwemtraining van 17h30 tot 18h30 voor 9-10 jarigen & pré-competitie.
- Woensdag 25 november Zwemtraining van 18h15 tot 20h00 voor 11 jarigen en ouder.
- Donderdag 26 november Zwemtraining van 06h45 tot 08h00 voor 11 jarigen en ouder.
- Vrijdag 27 november Zwemtraining van 17h30 tot 18h30 voor 9-10 jarigen & pré-competitie.

➤ **Vrijdag 27 november Geen zwemtraining van 18h15 tot 20h00 voor 11 jarigen en ouder.**  
**Lactaattesten die geselecteerd zijn door de trainer.**

- Zaterdag 28 november Core Stability training van 06h45 tot 07h30 à 7h45 voor alle competitiezwemmers.
- Zaterdag 28 november Zwemtraining van 07h30 tot 08h45 voor alle competitiezwemmers.
- Zaterdag 28 november Loop- & stretchtraining van 09h15 tot 10h00 voor alle competitiezwemmers.
- Zaterdag 28 november Zwemtraining van 10h30 tot 11h45 voor 9-10 jarigen & pré-competitie.
- Zaterdag 28 november Zwemtraining van 17h00 tot 18h30 voor alle competitiezwemmers.
- Maandag 30 november Zwemtraining van 17h45 tot 19h15 voor alle competitiezwemmers.

- **Dinsdag 01 december**                      **Zwemtraining van 17h45 tot 19h15 voor alle competitiezwemmers.**
- **Woensdag 02 december**                    **Zwemtraining van 17h30 tot 18h30 voor 9-10 jarigen & pré-competitie.**
- **Woensdag 02 december**                    **Zwemtraining van 18h15 tot 20h00 voor 11 jarigen en ouder.**
- **Donderdag 03 december**                   **Zwemtraining van 06h45 tot 08h00 voor 11 jarigen en ouder.**
- **Vrijdag 04 december**                      **Zwemtraining van 17h30 tot 18h30 voor 9-10 jarigen & pré-competitie.**
- **Vrijdag 04 december**                      **Zwemtraining van 18h15 tot 20h00 voor 11 jarigen en ouder.**

**Sportieve groetjes trainers ZTZ.**