**Ukeplan Høst 2026, Athletica Domus. Oppdatert 20/11** Endringer kan forekomme. **Alle åpne felt = mosjonssvømming .**

**Vi åpner kl. 06.30 på hverdager.**

| | Mandag | | Tirsdag | | Onsdag | | Torsdag | | Fredag | | Lørdag | | Søndag | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Tid | Hovedbasseng | Miljøbasseng | Hovedbasseng | Miljøbasseng | Hovedbasseng | Miljøbasseng | Hovedbasseng | Miljøbasseng | Hovedbasseng | Miljøbasseng | Hovedbasseng | Miljøbasseng | Hovedbasseng | Miljøbasseng |
| 06.30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 07.00 | | | Stengt | Stengt | Stengt | Stengt | Stengt | Stengt | | | Stengt | Stengt | Stengt | Stengt |
| 08.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 08.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 09.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 09.00 | | | | | | | | | | | | Familiesvømming | | |
| 10.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 10.00 | | | | | | | | | Aqua-Hiit | | | Familiesvømming | | Familiesvømming |
| 11.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 11.00 | | | | | | | | | | | | Familiesvømming | | Familiesvømming |
| 12.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 12.00 | | | | | | | | | | | | Familiesvømming | | Familiesvømming |
| 13.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13.00 | | | | | | | | | | | | Familiesvømming | | Familiesvømming |
| 14.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14.00 | Aqua-Hiit | | | | | | | | | | | | | Familiesvømming |
| 15.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15.00 | | Aquayoga | | | | | | | | | | | | Familiesvømming |
| 16.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17.00 | Kurs | Babyswim | | | | | | | OSI | | Stengt | Stengt | | |
| 18.00 | | | | | | | | | | | | | Stengt | Stengt |
| 18.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20.00 | Aqua Rave | Aqua Rave | | | | | | | | | | | | |
| 21.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 21.00 | | | | | | | | | Stengt | Stengt | | | | |
| 22.00 | | | | | | | | | | | | | | |

1) Bassenget er delt på tvers underAqua (bane 1-3).
Se www.sio.no for påmeldinger.

2) I følge med personalet i SiO barnehagene, bassenget er åpent for øvrige medlemmer.