

**Ukeplan Høst 2026, Athletica Domus. Oppdatert 4/9** 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          |        |        |
| 08.00 |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |                 |              |                 |        |        |
| 08.00 |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |                 |              |                 |        |        |
| 09.00 |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              | Familiesvømming |              |                 |        |        |
| 09.00 |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |                 |              |                 |        |        |
| 10.00 |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |                 |              |                 |        |        |
| 10.00 | Utleie       |              |              |              |              | Babyswim     |              |              | 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    |              |              |              | Aqua-Hiit    |              |              |              |              |              |              |                 |              | Familiesvømming |        |        |
| 15.00 |              | Aquayoga     |              |              |              | Aquayoga     |              |              |              |              |              |                 |              | Familiesvømming |        |        |
| 16.00 |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |                 |              |                 |        |        |
| 16.00 |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |                 |              |                 |        |        |
| 17.00 |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |                 |              |                 |        |        |
| 17.00 | Kurs         | Babyswim     |              |              | Kurs         |              |              |              | OSI          |              | Stengt       | Stengt          |              |                 |        |        |
| 18.00 |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |                 |              |                 |        |        |
| 18.00 |              |              | Kurs         |              |              |              |              |              |              |              |              |                 |              |                 | Stengt | Stengt |
| 19.00 |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |                 |              |                 |        |        |
| 19.00 |              |              |              |              |              |              | Kurs         |              |              |              |              |                 |              |                 |        |        |
| 20.00 |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |                 |              |                 |        |        |
| 20.00 | OSI          |              | OSI          |              |              |              | OSI          |              |              |              |              |                 |              |                 |        |        |
| 21.00 |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |                 |              |                 |        |        |
| 21.00 |              |              |              |              |              |              |              |              | Stengt       | Stengt       |              |                 |              |                 |        |        |
| 22.00 |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |                 |              |                 |        |        |

1) Bassenget er delt på tvers under Aqua (bane 1-3).  
Se [www.sio.no](http://www.sio.no) for påmeldinger.

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