

ITC zwemtrainingen juli en augustus

1. Week t.e.m 2 juli nog zwemtrainingen tussen 6-7u ism IKZ .
2. De klassieke ITC trainingen blijven doorgaan gedurende juli en aug (maandag en woensdagavond en zaterdagmiddag). Vanaf 3 juli tot eind augustus geen ochtendtrainingen meer met uitzondering zoals hieronder beschreven!
3. Extra jeugdtrainingen (ism IKZ) :
Tussen 7 en 9u: 1 juli, 2 juli, 16 juli, 19 juli & 21 juli
Tussen 8 en 9u: 15 juli, 20 juli & 22 juli
4. Ochtendtrainingen olv Demeyere Linda :
Senioren van 7u tot 8u
8 juli, 13 juli, 15 juli, 20 juli, 22 juli, 27 juli, 29 juli, 3 aug & 5 aug
Jeugd van 8u tot 9u
8 juli, 13 juli, 15 juli (IKZ), 20 juli (IKZ), 22 juli (IKZ), 27 juli, 29 juli, 3 aug & 5 aug

ITC looptrainingen juli en augustus

Week 29: Door collectieve deelname op 21 juli aan de loop in Roeselare zal er geen looptraining zijn.
Week 30: Op dinsdag specifieke looptraining voor de jeugd, op donderdag voor senioren.
Week 32: Fartlektraining ifv Izegem voor iedereen in Sterrebos (18u30). Op donderdag geen training!