

| Vrijdagavond in recreatiebad | | | |
|--------------------------------|-----------------|---------------|-----------------|
| 21:15 - 22:00 (alleen zwemmen) | | | |
| 06-sep | Heren 3 | 03-jan | Heren 5 |
| 13-sep | Heren 5 | 10-jan | Heren 7 |
| 20-sep | Heren 7 | 17-jan | Heren 9 |
| 27-sep | Heren 9* | 24-jan | Heren 10 |
| 04-okt | Heren 10 | 31-jan | Heren 3* |
| 11-okt | Heren 3 | 07-feb | Heren 5 |
| 18-okt | Heren 5 | 14-feb | Heren 7 |
| 25-okt | Heren 7* | 21-feb | Heren 9* |
| 01-nov | Heren 9 | 28-feb | Heren 10 |
| 08-nov | Heren 10 | 06-mrt | Heren 3 |
| 15-nov | Heren 3 | 13-mrt | Heren 5 |
| 22-nov | Heren 5 | 20-mrt | Heren 7* |
| 29-nov | Heren 7* | 27-mrt | Heren 9 |
| 06-dec | Heren 9 | 03-apr | Heren 10 |
| 13-dec | Heren 10 | 10-apr | Heren 3 |
| 20-dec | Heren 3 | 17-apr | Heren 5 |
| 27-dec | - | 24-apr | Heren 7* |

*Op genoemde data is het recreatiebad niet beschikbaar i.v.m. discozwemmen van Optisport. Er zal dan getraind worden van 20:00-21:00 naast de dames in het ondiepe bad (clubhuis kant)