






Lakewood Aquatics Meet/Workout Calendar

March 2009

| Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | | |
|-----|--|--|---|---|---|---|---|--|
| 1 | 2 Wht I/II (D) 5:45-7:00 Brnz (D) 5:45-7:15 Slv/Gold (D) 6:30-8:30 Jr/PreSr/Sr 7:00-8:45 <i>13&Up (AM) 5:30-7:00</i> | 3 Wht I/II (D) 5:45-7:00 Brnz (D) 5:45-7:15 Slv/Gold 7:00-8:30 Jr/PreSr/Sr (D) 6:00-8:30 | 4 Wht I/II (D) 5:45-7:00 Brnz (D) 5:45-7:15 Slv/Gold (D) 6:30-8:30 Jr/PreSr/Sr 7:00-8:45 <i>13&Up (AM) 5:30-7:00</i> | 5 Wht I/II (D) 5:45-7:00 Brnz (D) 5:45-7:15 Slv/Gold 7:00-8:30 Jr/PreSr/Sr (D) 6:00-8:30 | 6 Wht I/II 5:00-6:00 Brnz 5:00-6:15 Slv/Gold 6:00-7:30 Jr/PreSr/Sr (D) 5:00-7:30 | 7 PRACTICE: Jr/PreSr/Sr 7:30-10:00 11-12 8:00-10:00 10 & Under CAMP 8:00-11:00 | | |
| 8 | 9 Wht I/II (D) 5:45-7:00 Brnz (D) 5:45-7:15 Slv/Gold (D) 6:30-8:30 Jr/PreSr/Sr 7:00-8:45 <i>13&Up (AM) 5:30-7:00</i> | 10 Wht I/II (D) 5:45-7:00 Brnz (D) 5:45-7:15 Slv/Gold 7:00-8:30 Jr/PreSr/Sr (D) 6:00-8:30 | 11 Wht I/II (D) 5:45-7:00 Brnz (D) 5:45-7:15 Slv/Gold (D) 6:30-8:30 Jr/PreSr/Sr 7:00-8:45 <i>13&Up (AM) 5:30-7:00</i> | 12 Wht I/II (D) 5:45-7:00 Brnz (D) 5:45-7:15 Slv/Gold 7:00-8:30 Jr/PreSr/Sr (D) 6:00-8:30 | 13 Wht I/II 5:00-6:00 Brnz 5:00-6:15 Slv/Gold 6:00-7:30 Jr/PreSr/Sr (D) 5:00-7:30 | 14 Dual Meet with ZAP @ZAP 14 & Unders Only | | |
| 15 | 16  No Evening Practice! Fundraiser at BJ's 5-9pm <i>13&Up (AM) 5:30-7:00</i> | 17 Wht I/II (D) 5:45-7:00 Brnz (D) 5:45-7:15 Slv/Gold 7:00-8:30 Jr/PreSr/Sr (D) 6:00-8:30  | 18 Wht I/II (D) 5:45-7:00 Brnz (D) 5:45-7:15 Slv/Gold (D) 6:30-8:30 Jr/PreSr/Sr 7:00-8:45 <i>13&Up (AM) 5:30-7:00</i> | 19 Wht I/II (D) 5:45-7:00 Brnz (D) 5:45-7:15 Slv/Gold 7:00-8:30 Jr/PreSr/Sr (D) 6:00-8:30 | 20 Wht I/II 5:00-6:00 Brnz 5:00-6:15 Slv/Gold 6:00-7:30 Jr/PreSr/Sr (D) 5:00-7:30 | 21 13 & Up CAMP 8:00-11:00 | | |
| 22 | 23 Wht I/II (D) 5:45-7:00 Brnz (D) 5:45-7:15 Slv/Gold (D) 6:30-8:30 Jr/PreSr/Sr 7:00-8:45 <i>13&Up (AM) 5:30-7:00</i> | 24 Wht I/II (D) 5:45-7:00 Brnz (D) 5:45-7:15 Slv/Gold 7:00-8:30 Jr/PreSr/Sr (D) 6:00-8:30 | 25 Wht I/II (D) 5:45-7:00 Brnz (D) 5:45-7:15 Slv/Gold (D) 6:30-8:30 Jr/PreSr/Sr 7:00-8:45 <i>13&Up (AM) 5:30-7:00</i> | 26 Wht I/II (D) 5:45-7:00 Brnz (D) 5:45-7:15 Slv/Gold 7:00-8:30 Jr/PreSr/Sr (D) 6:00-8:30 | 27 Wht I/II 5:00-6:00 Brnz 5:00-6:15 Slv/Gold 6:00-7:30 Jr/PreSr/Sr (D) 5:00-7:30 | 28 PRACTICE: Jr/PreSr/Sr 7:30-10:00 11-12 CAMP 8:00-11:00 | | |
| 29 | 30 Wht I/II (D) 5:45-7:00 Brnz (D) 5:45-7:15 Slv/Gold (D) 6:30-8:30 Jr/PreSr/Sr 7:00-8:45 <i>13&Up (AM) 5:30-7:00</i> | 31 Wht I/II (D) 5:45-7:00 Brnz (D) 5:45-7:15 Slv/Gold 7:00-8:30 Jr/PreSr/Sr (D) 6:00-8:30 | NEW IN MARCH: <ul style="list-style-type: none"> 13 & Up M/W morning practice & Saturday practice/camps at CERRITOS WI/WII/BRZ begin 15 minutes of dryland (D) Monday thru Thursday SLV/GLD begin 30 minutes of dryland (D) Mondays and Wednesdays JR/PRESR/SR begin one hour of dryland (D) Tuesdays, Thursdays and Fridays | | | | WEAR TENNIS SHOES TO DRYLAND!  | |