



Orari d'allenamenti stagione 2023-2024 Inizio allenamenti 18 settembre 2023

Granchi

Nuotatrici/nuotatori degli anni di nascita 2013 – 2015, abilità richieste: immersione, respirazioni ripetute, nuotare 25 m dorso, rana e stile libero, tuffo di testa

Periodo di allenamento: da lunedì, 18/09/23, fino a fine luglio 2024

mercoledì ore 15-16.00, venerdì 15.30-16.30, vasca sportiva.

Ranocchi

Nuotatrici/nuotatori degli anni di nascita 2015 – 2017, abilità richieste: immersione, respirazioni ripetute 25m gambe dorso, inoltre stile libero senza respirazione e dorso completo, tuffo in vasca fonda

Periodo di allenamento da lunedì 18/09/23, fino a fine luglio 2024

Lunedì ore 14.30-15.30, mercoledì ore 16.00-17.00, venerdì ore 15 16, vasca sportiva.

Girini

Bambine/i degli anni di nascita 2016 e più giovani, abilità richieste: immersione, respirazioni ripetute, 17m gambe dorso, 17m nuotata sulla pancia, tuffo in vasca fonda

Periodo di allenamento da lunedì 18/09/23 a fine maggio 2024

Lunedì ore 16.30 - 17.30, martedì ore 16 - e/o mercoledì ore 16.00-17.00, nella vasca fun

Attività motoria: offerta inclusa nella quota sociale: Nuotatrici/nuotatori e triatleti del 2014-2016

giovedì ore 17.30-18.30 – Palestra del liceo Fallmerayer, via Dante, inizio 05/10/2023

Polipi

Nuotatrici/nuotatori amatoriali nate/i nel 2012-2010, abilità richieste: 25m dorso, rana e stile libero.

Periodo di allenamento da lunedì 18/09/23 a metà giugno 2024

Lunedì ore 14.30-15.30, mercoledì ore 15 - 16, nella vasca sportiva

Pinguini

Nuotatrici/nuotatori amatoriali nate/i nel 2009 e precedenti, abilità richieste: 50m dorso, rana, stile libero

Periodo di allenamento da lunedì 18.09.23 a fine maggio 2024

Lunedì ore 15 -16, venerdì 20.00-21.30, vasca sportiva.

Informazioni generali:

Tutti i nuotatori che frequentano le lezioni di nuoto per una stagione intera hanno bisogno del certificato medico del pediatra (o medicina sportiva).

Orari d'ufficio a partire dal 4/9/2023: Martedì e giovedì ore 18.00-19.00

Email: office@schwimmclub-brixen.info

Telefono: 331-3472150 – attenzione: durante gli orari d'ufficio al nr. 0472-838464, perché nel piano interrato dell'Acquarena non c'è rete per i cellulari.



CASTELLANUM
IMMOBILIEN • IMMOBILI

