



Gruppi agonistici Orari d'allenamento stagione 2024-2025

Delfini

Ragazze anni di nascita 2012 e precedenti, ragazzi anni di nascita 2011 e precedenti

Frequenza: 6 allenamenti settimanali

Lunedì, martedì, venerdì ore 14 - 16, giovedì ore 14.30 - 16,

Lunedì, mercoledì, giovedì, venerdì ore 17.45 - 20, martedì ore 17.30 - 19.30, sabato ore 7.45 - 10

Inizio allenamenti: lunedì 09/09/24 fino a fine luglio 2025, allenatore: Matthias Dalfovo

Altri orari di nuoto e preparazione atletica vengono comunicati nel gruppo What's App dei delfini.

Triatleti

Agonisti: ragazze/ragazzi 2011 e precedenti

Martedì ore 17.30 - 19.30, giovedì ore 14.30 - 16.30, venerdì ore 17.45 - 20, sabato ore 17.30 -

19.30, allenatrice: Manuela Ianesi

Gli allenamenti di corsa, ciclismo e preparazione atletica saranno comunicati per what'sApp.

Foche

Ragazze anni di nascita 2013 + 2014, ragazzi 2012 + 2013

Frequenza 4 allenamenti settimanali

Lunedì ore 14.30 - 16, martedì e giovedì ore 16.15 - 18,

venerdì preparazione atletica ore 15 - 16, nuoto ore 17 - 18

Inizio allenamenti: lunedì 23/09/24, allenatrice: Danny Ianesi

Preparazione atletica:

Mercoledì 17.15 - 18.45, inizio 03/10.24, palestra del liceo Fallmerayer, via Dante

Pesci rossi

Ragazze anni di nascita 2015 e 2016, ragazzi 2014 e 2015

Frequenza 3 allenamenti settimanali

Lunedì, ore 16 - 17, mercoledì ore 16.45 - 18, venerdì ore 17 - 18

Inizio allenamenti: lunedì 23/09/24, allenatrice: Danny Ianesi

Attività motoria in palestra:

giovedì ore 17.30 - 18.30 – Palestra del liceo Fallmerayer, via Dante, inizio 03/10/24



Ranocchi

Ragazze anni di nascita 2015 e più giovani

Frequenza 1-2 allenamenti settimanali

Lunedì ore 17 - 18, mercoledì ore 16 - 17, venerdì ore 15 - 16

Inizio allenamenti: lunedì 30/09/24, allenatore: Jan Bacher

Attività motoria in palestra:

giovedì ore 17.30 - 18.30 – Palestra del liceo Fallmerayer, via Dante, inizio 03/10/24

Iscrizione gruppi agonistici:

Da Manu, Danny, Matthi o via mail: mannschaft@schwimmclub-brixen.info

Orari d'ufficio: a partire dal 02/09/24, martedì e giovedì ore 18 -19

Informazioni generali:

Tutte le nuotatrici/tutti i nuotatori dei gruppi agonistici devono essere provvisti di certificato medico sportivo. Siete pertanto pregati di telefonare per un appuntamento direttamente all'ambulatorio di medicina sportiva dell'ospedale di Bressanone (Tel 0472-100100, tempi di attesa ca. un mese), e di richiedere in ufficio o ai Vs. allenatori/alle Vs. allenatrici il modulo di richiesta per la visita. Vi preghiamo di consegnare loro il certificato.

Nel nostro ufficio è disponibile dell'abbigliamento tecnico (nuoto/bici/corsa/gare).

