



Gruppi agonistici Orari d'allenamento stagione 2023-2024

Delfini

Ragazze anni di nascita 2011 e precedenti, ragazzi anni di nascita 2010 e precedenti

Frequenza: 6 allenamenti settimanali

Lunedì, mercoledì, giovedì e venerdì ore 17.45 - 20.00, mart. ore 14.30 - 16.30, sab. ore 7.45 - 10

Inizio allenamenti: lunedì 04/09/23, allenatore: Matthias

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

Triatleti

Agonisti: ragazze/ragazzi 2010 e precedenti

Martedì ore 17.45 - 20, giovedì ore 14.45 - 17, venerdì ore 17.45 - 20, sabato ore 16.45 - 19

Foche

Ragazze anni di nascita 2012 + 2013, ragazzi 2011 + 2012

Frequenza 4 allenamenti settimanali

Lunedì ore 16.30 - 18, martedì e giovedì ore 16.15 - 18, venerdì ore 17 - 18

Inizio allenamenti: lunedì 18/09/23, allenatrice: Danny

Preparazione atletica:

Mercoledì 17.00 - 18.30, inizio 04/10.23, palestra del liceo Fallmerayer, via Dante

Pesci rossi

Ragazze anni di nascita 2014 e 2015, ragazzi 2013 e 2014

Frequenza 3 allenamenti settimanali

Lunedì, ore 15.15 - 16.30, mercoledì ore 16.45 - 18, venerdì ore 15.45 - 17.00

Inizio allenamenti: lunedì 18/09/23, allenatrice: Danny

Attività motoria in palestra

giovedì ore 17.30 - 18.30 – Palestra del liceo Fallmerayer, via Dante, inizio 05/10/23

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 per mail, in ufficio o a Matthi, Manu o Danny il modulo di richiesta per la visita. Vi preghiamo di consegnare loro il certificato.

In ufficio é disponibile il materiale societario.

Iscrizioni: Dal 21 agosto al 15 settembre 2023

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

Tel. 331-3472150, durante gli orari d'ufficio: 0472/838464

Iscrizioni: da Matthi, Manu, Danny oppure a manschaft@schwimmclub-brixen.info



CASTELLANUM
IMMOBILIEN • IMMOBILI



Volksbank