

gruppi agonistici

orari di allenamento 2025-2026

delfini

gruppo agonistico: ragazze anni di nascita 2013 e precedenti e ragazzi anni di nascita 2012 e precedenti

frequenza: 6 allenamenti settimanali

orari di allenamento: martedì e giovedì ore 14.30-16.30, venerdì ore 14.00-16.00, lunedì e mercoledì 17.45-20.00, sabato ore 07.45-10.00

inizio allenamento: lunedì 08/09/2025 fino a fine luglio 2026,

allenatori: Matthias Dalfovo, Arianna Letrari, Dominik Heiss, Thomas Crepaz

Altri orari di nuoto e preparazione atletica vengono comunicati nel gruppo WhatsApp dei delfini.

easy-delfini

gruppo agonistico: ragazze anni di nascita 2013 e precedenti, ragazzi 2012 e precedenti

frequenza: 3 allenamenti settimanali

orari di allenamento: martedì ore 16.30-17.30 atletica nella sala corsi dell'acquarena, ore 17.45-19.30 nuoto, venerdì ore 17.45-20.00, sabato ore 07.45-10.00.

allenatori: martedì e venerdì Manu, sabato Dominik

triatleti

gruppo agonistico: ragazze e ragazzi anni di nascita 2012 e precedenti

orari di allenamento preparazione atletica e nuoto:

martedì ore 16.30-17.30 preparazione atletica nella sala corsi dell'acquarena, ore 17.45-19.30 nuoto, giovedì ore 16.45-17.45 preparazione atletica nella sala corsi dell'acquarena, ore 18.00-20.00 nuoto, venerdì ore 17.45-20.00 e sabato ore 17.30-19.30 nuoto

allenamenti di corsa: lunedì e mercoledì ore 17.30-19.00 e sabato ore 10.00-11.30, ritrovo campo sportivo.

allenamenti in bici: programmi sui rulli da fare in modo autonomo, uscite in bici e allenamenti combinati verranno comunicati attraverso il gruppo WhatsApp.

allenatori: Manuela Ianesi e Reinhold Rogen (corsa).

foche

gruppo agonistico: ragazze anni di nascita 2014+2015 (2016), ragazzi 2013 + 2014 (2015)

frequenza: 4 allenamenti settimanali

orari di allenamento: lunedì, martedì e giovedì ore 16.15-18.00, venerdì corsa o preparazione atletica ore 15.15-15.45, nuoto ore 17.00-18.00

inizio allenamenti: lunedì 22/09/25, allenatrice: Danny Ianesi

preparazione atletica:

mercoledì ore 18.00-19.15, palestra del liceo Fallmerayer, via Dante, inizio 08/10/25

gruppi agonistici

orari di allenamento 2025-2026

pesci rossi

gruppo agonistico: ragazze anni di nascita 2016+2017 (2018), ragazzi (2014) 2015 + 2016

frequenza: 3 allenamenti settimanali

orari di allenamento: lunedì, ore 15.15-16.30, mercoledì ore 16.45-18.00, venerdì ore 17.00-18.00

inizio allenamenti: lunedì 22/09/25, allenatrice: Danny Ianesi

attività motoria in palestra:

giovedì ore 17.30 - 18.30 – Palestra del liceo Fallmerayer, via Dante, inizio 09/10/25

ranocchi

gruppo agonistico: ragazze anni di nascita 2016 e più giovani

frequenza: 1-2 allenamenti settimanali

orari di allenamento: lunedì ore 14.30-15.30, mercoledì ore 16.00-17.00, venerdì ore 16.00-17.00, vasca sportiva (25m)

inizio allenamenti: lunedì 15/09/25, allenatore: Jan Bacher

attività motoria in palestra:

giovedì ore 17.30 -18.30 – palestra del liceo Fallmerayer, via Dante, inizio 09/10/25

iscrizione gruppi agonistici:

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

Orari d'ufficio: a partire dal 09/09/25, martedì e giovedì ore 18.00-19.00

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).