

NUOTO PINNATO – STAGIONE 2019/20

Attenzione: i seguenti orari sono validi a partire dall'apertura della piscina coperta del CST, prevista il 30 settembre.

Gli orari/luoghi degli allenamenti dal 2 al 29 settembre sono indicati nella seconda pagina.

ORARI PISCINA COPERTA CST DAL 30 SETTEMBRE

Gruppo Nuoto Pinnato – responsabile: Dimo

Nati nel 2005 e più grandi + i nati nel 2006/07 con delle solide basi nel nuoto

Allenamenti: Lunedì e Mercoledì 19h00-20h30 al CST

Obiettivi: allenamenti regolari specifici al nuoto pinnato (pinne e/o monopinna) con possibilità di partecipare a gare regionali e nazionali.

Gruppo Piccoli e Introduzione al nuoto pinnato – responsabile: Desy

Nati nel 2006 e più giovani

Allenamenti: Lunedì e Mercoledì 18h00-19h00 al CST

Obiettivi: miglioramento nella tecnica di nuoto e introduzione al nuoto pinnato (soprattutto con pinnette di gomma adatte all'età). Possibilità di partecipare a gare regionali destinate al pre-agonismo.

Gruppo amatoriale fun/masters – responsabile: Ivan

Destinato agli adulti

Allenamenti: Lunedì e Mercoledì 19h30-21h00 al CST

Obiettivi: nuoto libero e/o allenamenti guidati per adulti (nuoto classico, con pinne e monopinne).

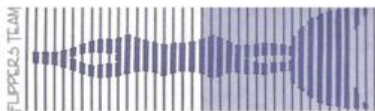
Gruppo élites – responsabile: Dimo

Nati nel 2005 e più grandi + i nati nel 2006/07 con delle solide basi nel nuoto che desiderano allenarsi regolarmente un minimo di 3 volte / settimana

Allenamenti: LU e ME 19h00-20h30, GI 18h00-20h00, SA 10h00-12h00 al CST

Giorni supplementari: MA e VE 18h00-20h00

Obiettivi: allenamenti regolari di nuoto pinnato mirati all'agonismo e alla partecipazione a competizioni nazionali e/o internazionali.



NUOTO PINNATO – ORARI SPECIALI NEL MESE DI SETTEMBRE 2019

Settimana 1: 2-8 settembre

GRUPPO NUOTO PINNATO

Lunedì 2/9 e Mercoledì 4/9 19h00-20h30 al CST piscina esterna

GRUPPO PICCOLI E INTRODUZIONE AL NUOTO PINNATO

Lunedì 2/9 e Mercoledì 4/9 18h00-19h00 al CST piscina esterna

GRUPPO FUN/MASTER

Lunedì 2/9 e Mercoledì 4/9 19h30-21h00 al CST piscina esterna

GRUPPO ELITES

LU 2/9 e ME 4/9 19h00-20h30, GI 5/9 18h00-20h00, SA 7/9 10h00-12h00 al CST piscina esterna

Settimana 2: 9-15 settembre

GRUPPO NUOTO PINNATO

Lunedì 9/9 – Riunione informativa al CST (aula nello stabile Contra) alle 18h30

Mercoledì 11/9 18h30-20h00 al Lido di Locarno

Sabato 14/9 10h00-12h00 al Lido di Locarno

GRUPPO PICCOLI E INTRODUZIONE AL NUOTO PINNATO

Lunedì 9/9 – Riunione informativa al CST (aula nello stabile Contra) alle 18h30

Venerdì 13/9 18h00-19h00 alla piscina scolastica Vignascia di Minusio

GRUPPO FUN/MASTER

Lunedì 9/9 – Riunione informativa al CST (aula nello stabile Contra) alle 18h30

GRUPPO ELITES

Lunedì 9/9 – Riunione informativa al CST (aula nello stabile Contra) alle 18h30

Mercoledì 11/9 18h30-20h00 e Sabato 14/9 10h00-12h00 al Lido di Locarno

Settimana 3: 16-22 settembre

GRUPPO NUOTO PINNATO

Lunedì 16/9 e Mercoledì 18/9 18h30-20h00 al Lido di Locarno

GRUPPO PICCOLI E INTRODUZIONE AL NUOTO PINNATO

Venerdì 20/9 18h00-19h00 alla piscina scolastica Vignascia di Minusio

GRUPPO FUN/MASTER - pausa

GRUPPO ELITES

Lunedì 16/9, Mercoledì 18/9 e Giovedì 19/9 18h30-20h00, Sabato 21/9 10h00-12h00 al Lido di Locarno

Settimana 4: 23-29 settembre

GRUPPO NUOTO PINNATO

Lunedì 16/9 e Mercoledì 18/9 18h30-20h00 al Lido di Locarno

GRUPPO PICCOLI E INTRODUZIONE AL NUOTO PINNATO - pausa

GRUPPO FUN/MASTER - pausa

GRUPPO ELITES

Lunedì 16/9, Mercoledì 18/9 e Giovedì 19/9 18h30-20h00, Sabato 21/9 10h00-12h00 al Lido di Locarno

Attenzione: gli orari degli allenamenti al Lido di Locarno potrebbero subire delle piccole modifiche in base alla loro disponibilità. Gli orari definitivi verranno comunicati durante la riunione informativa del 9 settembre.

Dal 30 settembre: orari regolari al CST, piscina coperta