

Programma attività Senigallia Nuoto 2015/16

SETTORE NUOTO

programma allenamenti dal 21 al 30 settembre (piscina saline)

Femmine 2004 e precedenti - Maschi 2003 e precedenti

lunedì - mercoledì - venerdì ore 16 - 17,30 preparazione atletica a secco, portare materiale idoneo

esordienti A (allenamenti in acqua)

martedì - giovedì 16 - 17,30

ragazzi - assoluti (allenamenti in acqua)

martedì - giovedì ore 17,30 - 19

programma allenamenti dal 1° ottobre

esordienti C F 2008 e seg. - M 2007 e seg. (da martedì 6 ottobre Piscina Saline)

martedì - giovedì ore 16,30 - 18

esordienti B F 2006/07 - M 2005/06 (da lunedì 5 ottobre piscina saline)

lunedì - mercoledì - venerdì ore 16,30 - 18,15

recupero martedì - giovedì ore 16,30 - 18,00

esordienti A F 2004/05 - M 2003/04 (da giovedì 1° ottobre piscina molinello)

lunedì - mercoledì - venerdì ore 16 - 18

recupero martedì - giovedì ore 16 - 18

Ragazzi F 2002/03 - M 2000/01/02 (da giovedì 1° ottobre piscina molinello)

lunedì - mercoledì - venerdì ore 18 - 20

martedì - giovedì ore 16 - 18

Assoluti F 2001 e prec. - M 1999 e prec. (da giovedì 1° ottobre piscina molinello)

lunedì - mercoledì - venerdì ore 18 - 20

martedì - giovedì ore 17 - 19

Master (piscina saline)

lunedì - mercoledì - venerdì ore 20 - 21

SETTORE PALLANUOTO

Giovani fino 16 anni (dal 29 settembre piscina saline)

martedì - giovedì 15 - 17

Master piscina saline

lunedì ore 21 - 22

SETTORE SINCRONIZZATO

nuovi arrivi (dal 29 settembre piscina molinello)

martedì - giovedì ore 16 - 17

AGONISTE

esordienti C e B 2006 e seguenti (dal 29 settembre piscina molinello)

martedì - giovedì ore 17 - 18,30

esordienti A, Ragazze, Assolute 2005 e precedenti (dal 29 settembre piscina molinello)

martedì - giovedì ore 18 - 20

sabato ore 16 - 19 (piscina saline)