

FLIPPERS TEAM LOCARNO

PROGRAMMA STAGIONE INVERNALE 2010/11

SCUOLA NUOTO MINUSIO (dai 5 ai 10 anni)

Tutti i Venerdì alla piscina scolastica Vignascia di Minusio

Inizio attività: Venerdì 24 settembre

Responsabile: Mara Raineri (078 712 04 88) + aiuto monitori

Gruppo principianti

Orario: 17h00 – 18h00

Livello: Granchio ("non so nuotare")
Cavalluccio ("galleggio sulla pancia e metto la faccia sott'acqua")

Gruppo iniziati

Orario: 18h00 – 19h00

Livello: Rana ("so immergermi con gli occhi aperti sott'acqua + freccia sulla pancia")
Pinguino ("nuoto ~10m sulla pancia con la faccia in acqua + freccia sulla schiena")
Polipo ("nuoto 10m sia in avanti che in dietro, so nuotare sott'acqua")
Coccodrillo ("nuoto 20m con le braccia a crawl e a dorso")
Orso polare ("nuoto 30m sia a crawl che a dorso")

NUOTO PINNATO (da 8 anni)

Centro Sportivo di Tenero

Inizio attività: Lunedì 6 settembre

ATTENZIONE *gli orari di inizio/fine dell'allenamento non sono l'ora di arrivo e di partenza dal CST: 18h00-19h30, significa che i ragazzi dovrebbero essere IN ACQUA alle 18h00 ed uscire DALL'ACQUA (non dallo spogliatoio) alle 19h30!!!*

Gruppo piccoli

Responsabile: Marco Banfi (078 754 60 21) + aiuto monitore

Lunedì: 18h00-19h30

Giovedì: 18h30-20h00 (facoltativo)

Livello: "Nuoto almeno 50m a crawl e a dorso senza fermarmi"

Gruppo giovani

Responsabile: Marco Banfi (078 754 60 21)

Lunedì: 18h00-19h30

Giovedì: 18h30-20h00

Gruppo élites

Responsabile: Dimitri Kalas (078 746 65 82)

Lunedì: 19h30-21h15

Martedì: 19h30-21h15

Giovedì: 19h30-21h15

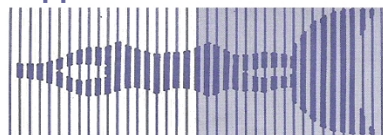
NUOTO OPEN (adulti)

Centro Sportivo di Tenero

Responsabile: Dimitri Kalas (078 746 65 82)

Lunedì / Mercoledì / Venerdì 20h00-21h30





FLIPPERS TEAM LOCARNO

ISCRIZIONE FLIPPERS TEAM LOCARNO, STAGIONE 2010/11

Bambini, studenti, apprendisti:	CHF 150.00
Adulti:	CHF 200.00
Famiglia:	CHF 400.00
Sostenitori:	A VOLONTÀ
Da versare a:	FLIPPERS TEAM LOCARNO, 6601 Locarno CCP 65-2126-5

Importante: viste le spese sempre maggiori con le quali è confrontata la Flippers Team Locarno, in occasione della prossima assemblea saremo costretti a proporre un adeguamento della tassa sociale (30-50 franchi/anno in più). Coloro che già quest'anno volessero contribuire aiutando ulteriormente la società, potranno farlo aggiungendo tale importo sulla polizza allegata, grazie!

Formulario di iscrizione – Flippers Team Locarno – Stagione 2010/11

Nome e Cognome: _____

Indirizzo completo: _____

NAP, Località: _____

Data di nascita: _____

Telefono: _____ Email: _____

Gruppo:

SCUOLA NUOTO Principianti Iniziati

NUOTO PINNATO Piccoli Giovani Elites

NUOTO OPEN Adulti

Data: _____ Firma: _____

Da ritornare a: Flippers Team Locarno, CP 1213, 6601 Locarno

Informazioni: info@flippers.ch, 078 746 65 82

