



A.S.D. Centro Nuoto Sestri
Via Borzoli 21
16153 Genova
010 6504677 - info@centronuotosestri.it



STAGIONE SPORTIVA 2019/2020

Progetto Nuoto e Pallanuoto - PERCHÉ FARE NUOTO E PALLANUOTO INSIEME?

- per acquisire un bagaglio di abilità più vasto, seguendo il principio della multilateralità
- per imparare prima ed in maniera più efficace i fondamentali delle due discipline
- per diventare atleti completi
- per diventare un unico gruppo di amici, un'unica squadra, un unico staff tecnico

Questo percorso è dedicato a tutti gli atleti nati nel 2009 e successivi (scuole elementari)

Sono previste quattro sedute di allenamento:

- Martedì e Giovedì 17.45/19.15 allenamento misto NT e PN
- Venerdì 17.45/19.15 allenamento di settore
- Sabato 14.30/16.00 tecnica di nuoto e partita (allenamento gratuito)

Info e costi:

- € 25.00 iscrizione
- € 110,00 pacchetto di 15 allenamenti
- al raggiungimento dell'acquisto di 75 allenamenti il proseguimento dell'attività sarà gratuito
- obbligo di Visita Medico Sportiva

Per la partecipazione alle partite di pallanuoto ed alle gare di nuoto sarà richiesto di indossare il costume societario, in vendita presso la segreteria.

I tecnici programmeranno in sinergia gli allenamenti, durante la stagione sportiva verrà data medesima importanza ai concentramenti e partite di pallanuoto e alle gare di nuoto, è richiesta la massima partecipazione alle manifestazioni sportive.

Si prevede di portare gli atleti, come pubblico, a manifestazioni di interesse nazionale delle due discipline.

I tecnici
Antonello, Chiara, Enrico, Lorenzo