

## 6 Febbraio 2010 - Visite mediche

Visite mediche per la Pratica Pre-Agonistica in collaborazione con  
il Centro PonSalus di Polla (Dott. Gianluigi Langella Medico Sportivo)

**Costo visita € 30,00**



www.nuotopiu.it

## 14 Marzo 2010 - One day Nuoto+

Giornata di approfondimento tecnico del nuoto con l'ex campione di nuoto **Giovanni Franceschi detto Long John**. Gli allievi avranno l'opportunità di migliorare le tecniche natatorie di tutti gli stili grazie al supporto di **Giovanni Franceschi** che collaborerà con il supporto del nostro staff tecnico.

La giornata sarà all'insegna anche del divertimento e del sorriso, pranzereemo tutti insieme Giovanni Franceschi, lo staff, allievi e se avranno voglia ..... anche i genitori.

✓ **Costo Giornata: € 30,00**

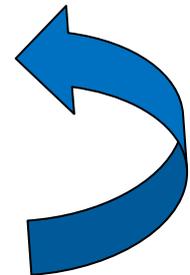
**Altre opportunità**

✓ **Per chi abbina Visita Medica + Giornata con Giovanni Franceschi: € 50,00**

✓ **Pranzo per genitori ed accompagnatori: € 10,00**



<i>Palmarès Medaglie Giovanni Franceschi</i>			
<u>Campionati Mondiali</u>	0	0	1
<u>Campionati Europei</u>	2	1	2
<u>Giochi del Mediterraneo</u>	2	1	0
<u>Europei giovanili</u>	1	0	1



www.nuotopiu.it

### Programma Giornata

- 09.00** - Ritrovo in piscina;
- 09.15** - Giovanni Franceschi in acqua: Tecniche a stile libero e a dorso;
- 10.10** - 1°Sessione in acqua dedicata allo stile libero e al dorso;
- 12.00** - Fine della sessione mattutina;
- 13.00** - Pranzo;
- 14.45** - Ritrovo in piscina;
- 15.00** - Giovanni Franceschi in acqua: Tecniche a rana e a delfino;
- 16.00** - 2°Sessione in acqua dedicata alla rana e al delfino;
- 18.00** - Fine della seduta pomeridiana.