ASD - GIANNUTRI SCUOLA SOMMOZZATORI ITALIA

CALENDARIO

ALLENAMENTI ADULTI

MARTEDI - 25 GIORNI			
MESE		**GIORNI**	**NOTE**
OTTOBRE	2026	13,20,27	
NOVEMBRE	2025	3,10,17,24	
DICEMBRE	2025	1,15	
GENNAIO	2027	12,19,26	
FEBBRAIO	2027	2,9,16,23	
MARZO	2027	2,9,16,23,30	
APRILE	2027	6,13,20,27	
MAGGIO	2027	4,11	**GARA**

MARTEDI	
Dal 13/10/2026 AL 27/4/2026	**€ 360,00**

NOTA BENE:

IL NMERO MASSIMO TOTALE DI PARTECIPANTI SARA DI 8 PERSONE

ADULTI:
Ingresso in Vasca alle 19.30 – in acqua dalle 20.00 alle 20.50 – uscita dagli spogliatoi entro le ore 21.20

NUMERO MASSIMO DI PARTECIPANTI PER POMERIGGIO/SERA 4 PER CORSIA, SONO DISPONIBILI 2 CORSIE

ISCRIZIONE ENTRO IL **30/9/206** CON IL VERSAMENTO DEL **50% DELL'ISCRIZIONE, IL SALDO LA PRIMA SERA DEGLI ALENAMENTI**

I PARTECIPANTI DEVONO PORTARE: Maschera, pinne con la scarpetta, snorkel, mutino se utilizzato.

E necessario il certificato medico.

L'ISCRIZIONE AL CORSO DI ALLENAMENTO NON DA DIRITTO ALLA TESSERA ASSOCIATIVA PER L'ANNO 2027.

Sono previsti allenamenti per:

- Migliorare la Pinneggiata.
- Migliorare la respirazione
- Migliorare la resistenza
- Fortificare il fisico.

Esercizi Previsti per allenamento:

- I cerchi
- Addominali in Apnea
- Push your Buddy
- Vestizione in Apnea
- Recupero dell'Apneista
- Capovolte
- Il triangolo
- **Varie ed eventuali**