Αριθ. Πρωτ. 6783/Ε

Αθήνα 16 Νοεμβρίου 2015

Προς

Ενδιαφερόμενα Σωματεία

-------------------------------

Κύριε Πρόεδρε,

Η Κ.Ο.Ε στα πλαίσια του Αναπτυξιακού Προγράμματος Κολύμβησης, υλοποιεί το πρόγραμμα Επιλέκτων Κολυμβητών-τριών, για την περίοδο 2015-16, στην Περιφέρεια Αττικής, στο Κλειστό Κολυμβητήριο του ΟΑΚΑ, σύμφωνα με το παρακάτω πρόγραμμα:

**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ**

**ΚΛΕΙΣΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ Ο.Α.Κ.Α.**

**12 ΕΤΩΝ 13-15 ΕΤΩΝ**

21/11/2015 12/12/2015

23/1/2016 16/1/2016

6/2/2016 ή 27/2/2016

14/5/2016 19/3/2016

19/3/2016 16/4/2016

28/5/2016 28/5/2016

Το πρόγραμμα της πρώτης συνάντησης 21/11/2015 για τους κολυμβητές 12 ετών, θα είναι το παρακάτω :

16.00-17.40 Κολυμβητική προπόνηση (πρόγραμμα βασικής αερόβιας)

17.50-18.45 Αθλητική Ψυχολογία : Άγχος και στρατηγικές αντιμετώπισης

Για την εύρυθμη λειτουργία του προγράμματος είναι απαραίτητο οι

Προπονητές των κολυμβητών-τριών που συμμετέχουν στο πρόγραμμα, να αποστείλουν τηλέφωνο και e-mail επικοινωνίας στην ΚΟΕ ([info@koe.org.gr](mailto:info@koe.org.gr)).

Για περισσότερες διευκρινίσεις, επικοινωνείτε με τον Τεχνικό της ΚΟΕ κ. Νικόλαο Κραουνάκη, τηλ. 210 9851020 εσωτερικό 126 ή κινητό 6945 776640.

Για το Δ.Σ

Ο Γενικός Γραμματέας

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ