



Κολυμβητική
Ομοσπονδία
Ελλάδας

Hellenic
Swimming
Federation

swimming
κολύμβηση

water polo
υδατοσφαίριση

synchro
συγχρονισμένη

diving
καταδύσεις

finswimming
τεχνική κολύμβηση

open water
μεγάλες αποστάσεις

Λεωφόρος
Συγγρού 137
17121 Νέα Σμύρνη

Τηλ. 210 98 51 020
Fax. 210 98 50 964

137, Syngrou
Avenue
17121 Nea Smirni

Tel. 30 210 98 51 020
Fax. 30 210 98 50 964

e-mail: info@koe.org.gr
www.koe.org.gr

Αριθμ.πρωτ.....39716
Αθήνα, 23 Ιανουαρίου 2017

Προς:
ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΕΝΑ ΣΩΜΑΤΕΙΑ
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Κύριε Πρόεδρε,

Σας ενημερώνουμε ότι το Σάββατο 28/1/2017 θα πραγματοποιηθεί προπονητική συνάντηση του προγράμματος επίλεκτων κολυμβητών-τριών 13-15 ετών της περιφέρειας Αττικής, στο κλειστό κολυμβητήριο του ΟΑΚΑ και ώρες 16.00-19.15 η οποία θα περιλαμβάνει η οποία θα περιλαμβάνει:

1. **Αθλητική Ψυχολογία:** Ασκήσεις αναπνοής, τεχνικές χαλάρωσης και στοχοθεσία.
2. Παρουσίαση ασκησιολογίου του προσθίου, και στροφών προσθίου-πεταλούδας.
3. **Προπόνηση:** Αερόβια-πρακτική εξάσκηση στο ασκησιολόγιο του προσθίου, και των στροφών προσθίου-πεταλούδας-σπριντ.



v/x