



Κολυμβητική
Ομοσπονδία
Ελλάδας

Hellenic
Swimming
Federation

swimming
κολύμβηση

water polo
υδατοσφαίριση

synchro
συγχρονισμένη

diving
καταδύσεις

finswimming
τεχνική κολύμβηση

open water
μεγάλες αποστάσεις

Αριθμ.πρωτ. 190/Ε

Αθήνα, 10/1/2018

Προς:

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΕΝΑ ΣΩΜΑΤΕΙΑ
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ-ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ
ΣΤΕΡΕΑΣ ΚΑΙ ΕΥΒΟΙΑΣ (ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΧΑΛΚΙΔΑΣ)

Κύριε Πρόεδρε,

Σας ενημερώνουμε ότι το Σάββατο 13 Ιανουαρίου 2018, θα πραγματοποιηθεί προπονητική συνάντηση του προγράμματος επίλεκτων κολυμβητών-τριών 12 ετών της περιφέρειας Αττικής και Σωματείων Χαλκίδας, στο κλειστό κολυμβητήριο του ΟΑΚΑ και ώρες 16.00-19.15 η οποία θα περιλαμβάνει:

16.00-16.45 Διάλεξη: Ανάλυση τεχνικής ελευθέρου.

16.45-17.30 Διάλεξη: Άγχος-Στρατηγικές αντιμετώπισης.

17.45-19.15 Προπόνηση: Ασκήσεις τεχνικής ελευθέρου

Στροφές-εκκινήσεις ελευθέρου.



v/x

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