



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.501/Ε

Αθήνα, 24/1/2018

Προς:

Σωματεία Κολύμβησης  
ΑΤΤΙΚΗΣ-ΧΑΛΚΙΔΑΣ

Κύριε Πρόεδρε,

Σας ενημερώνουμε ότι το **Σάββατο 27 Ιανουαρίου 2018** θα πραγματοποιηθεί η προγραμματισμένη προπονητική συνάντηση των επίλεκτων κολυμβητών-τριών ηλικίας 13-14-15 ετών, στο κλειστό κολυμβητήριο του ΟΑΚΑ με το κάτωθι πρόγραμμα:

13 ΕΤΩΝ

16.00-16.45 Διάλεξη Ψυχολογίας: Τοποθέτηση στόχων, ανάπτυξη και ενίσχυση κινήτρων.

16.45-17.30 Διάλεξη: Παρουσίαση ασκησιολογίου του ελεύθερου.

17.30-19.00 Προπόνηση τεχνικής.

14-15 ΕΤΩΝ

16.00-17.30 Προπόνηση τεχνικής.

17.45-18.45 Διάλεξη: Χάραξη σωστής στρατηγικής και τακτικής για όλα τα αγωνίσματα.

Για το Δ.Σ  
Ο Γενικός Γραμματέας

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ

N/X