



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. 573/ε
Αθήνα, 29/1/2019

Πρός:
Ενδιαφερόμενα Σωματεία
Κολύμβησης
ΑΤΤΙΚΗΣ-ΧΑΛΚΙΔΑΣ-ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

Κύριε Πρόεδρε,

Σας ενημερώνουμε ότι το **ΣΑΒΒΑΤΟ 2/2/2019** θα πραγματοποιηθεί προπονητική συνάντηση του προγράμματος επίλεκτων κολυμβητών-τριών ηλικίας 12-13 14-15 ετών, στο κλειστό κολυμβητήριο του ΠΕΙΡΑΙΑ «Π.ΚΑΠΑΓΕΡΩΦ» σύμφωνα με το κάτωθι πρόγραμμα:

12-13 ΕΤΩΝ

16.00-17.30 α) Προπόνηση με έμφαση στις στροφές και τις εκκινήσεις.

β) Τεστ στροφών.

14-15 ΕΤΩΝ

17.30-19.00 α) Προπόνηση με έμφαση στις στροφές και τις εκκινήσεις.

β) Τεστ στροφών.

Για το Δ.Σ
Ο Γενικός Γραμματέας



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ

v/χ