



Κολυμβητική
Ομοσπονδία
Ελλάδας

Hellenic
Swimming
Federation

swimming
κολύμβηση

water polo
υδατοσφαίριση

synchro
συγχρονισμένη

diving
καταδύσεις

finswimming
τεχνική κολύμβηση

open water
μεγάλες αποστάσεις

Αριθμ.Πρωτ.6839/Ε
Αθήνα, 12 Δεκεμβρίου 2016

Πρός:
Ενδιαφερόμενα Σωματεία
Κολύμβησης

Κύριε Πρόεδρε,

Σας ενημερώνουμε ότι το **Σάββατο 17 Δεκεμβρίου 2016** θα πραγματοποιηθεί προπονητική συνάντηση του προγράμματος επίλεκτων κολυμβητών-τριών ηλικίας 13-15 ετών της περιφέρειας Αττικής στο κλειστό κολυμβητήριο του ΟΑΚΑ και ώρες 16.00-19.30 η οποία θα περιλαμβάνει:

1. Αθλητική ψυχολογία: Χορήγηση ερωτηματολογίων-Παρουσίαση προγράμματος- Θεωρητική εισαγωγή.
2. Παρουσίαση ασκησιολογίου ελευθέρου και στροφών ελευθέρου και υπτίου.
3. Προπόνηση: Προθέρμανση και κολυμβητικά τεστ (στροφές 5+10 μ. και Τ.2000).

Για το Δ.Σ
Ο Γενικός Γραμματέας

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ

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