

WORKSHOP

AVVIAMENTO AL SINCRONIZZATO

“Come impostare il lavoro di una scuola sincro che possa far avvicinare bambine e bambini al nostro splendido sport”.

Sabato 3 Novembre e Domenica 4 Novembre presso Timeout Wellness – via cassia 24300 (zona le rughe)

1° Parte - Sabato 3 Novembre dalle 9.30 alle 12:00

Appoggi di base

Posizioni di base

Impostazione del lavoro nei primi mesi

2° Parte – Sabato 3 Novembre dalle 12.30 alle 14:00

Visione dal vivo di un allenamento gruppo propaganda evoluto.

3° Parte – Sabato 3 Novembre dalle 16.00 alle 19:00

Lezioni teoriche sulla propedeutica degli esercizi obbligatori e liberi.

4° Parte – Domenica 4 Novembre dalle 9.00 alle 10.40

Lezione pratica in acqua

5° Parte – Domenica 4 Novembre dalle 11.30 alle 13.00

Domande aperte

Il seminario ha un costo di € 70,00.

Il bonifico dovrà essere intestato a: **COMITATO TERRITORIALE UISP**

MONTEROTONDO, IBAN IT60W0103039240000000045521. CAUSALE “WORKSHOP SINCRONIZZATO 2018 – nome cognome”

Per iscriversi al corso è necessario inviare una mail all'indirizzo: nuoto.lazio@uisp.it **entro il 31/10/2018** con Cognome, Nome, anno di Nascita, Numero di Telefono, Indirizzo mail e copia del bonifico.