



UISP PINEROLO NUOTO A.S.D.
PINEROLO NUOTO a.s.d.



PISCINA COMUNALE DI PINEROLO Viale Grande Torino, 7 tel. 0121377516 fax 0121395039 e-mail info@pinerolonuoto.it

"MI PREPARO A RIPARTIRE" - STAGIONE 2019/2020

Mercoledì 4 Settembre e Giovedì 5 Settembre

Preparazione Atletica presso i Giardini di Piazza D'armi (fronte Galup)

Categoria	Ora
ESO C e ESO B	16.00-17.00
ESO A	16.30-17.30
SINCRONIZZATO	17.00-18.30
RJA (secondo gruppo)	17.30-18.30
RJA (primo gruppo)	18.30-19.30
PALLANUOTO (UNDER 18)	18.30-19.30

Venerdì 6 Settembre

Per le categorie: ESO A - RJA - SINCRONIZZATO - PALLANUOTO (UNDER 18):

**Ore 09.00: Camminata Pramartino - Crò
Pranzo al sacco e rientro nel pomeriggio**

Per le categorie: ESO C - ESO B:

**Ore 16.00-17.00 Preparazione Atletica Giocosa
presso il Parco della Pace (ritrovo davanti alla piscina comunale di Pinerolo)**

NB:

1 - Le attività possono essere svolte previo tesseramento UISP al fine di garantire l'assicurazione per le attività della stagione 2018-2019 Scaricabile sul sito www.pinerolonuoto.it

2 - Per ogni attività gli atleti dovranno presentarsi indossando il vestiario opportuno. Inoltre le atlete del sincronizzato dovranno presentarsi anche con l'attrezzatura usata durante la preparazione atletica della passata stagione. Gli atleti della categoria ESO B dovranno portare la palla, l'elastico e il tappetino.

3 - Eventuali variazioni di orario saranno comunicate dagli allenatori nei gruppi WhatsApp

