



**Federazione Italiana Nuoto
Comitato Regionale Pugliese**

Bari, 9 gennaio 2014

Spett.li Società
Loro sedi

Prot. 7

La presente per comunicare che in data 11 e 12 **gennaio** 2014 c/o la Piscina Comunale di Modugno, si terrà un incontro tecnico di nuoto sincronizzato con l'allenatrice Nazionale Laura de Renzis.

L'incontro avrà il seguente programma:

- **Sabato 11-01-2014**

dalle ore 10:30 alle ore 13:00 LEZIONE TEORICA;

dalle ore 13:00 alle ore 14:00 PAUSA PRANZO;

dalle ore 14:00 alle ore 16:30 LEZIONI PRATICHE DELLE ATLETE CON LA CATEGORIA JUNIOR E ASSOLUTE;

dalle ore 16:30 alle ore 19:00 LEZIONI PRATICHE CON LE ATLETE CATEGORIA RAGAZZE.

- **Domenica 12-01-2014**

dalle ore 09:30 alle ore 12:00 LEZIONE PRATIC ATLETE DELLA CATEGORIA ES. A;

dalle ore 12:00 alle ore 14:30 TAVOLA ROTONDA CON ATLETE CAT. JUNIOR E ASSOLUTE + TECNICI PER LA COMPOSIZIONE DI ESERCIZI LIBERI.

P.S.

Non sono previste limitazioni di atlete per la categoria junior e assolute, mentre ciascuna società non potrà portare più di quattro atlete per le categorie ragazze ed ES. A.

Cordiali saluti.

IL PRESIDENTE
Nicola Pantaleo