



**La nostra squadra Pre-agonistica è suddivisa in base alle capacità natatorie di ogni singolo atleta, all'età, agli obiettivi che si intendono perseguire. Da Settembre 2014, novità assoluta per quanto riguarda Piscine Le Grazie: squadra Agonistica..... Vi aspettiamo numerosissimi!!!!**

LUNEDÌ	14.30 - 16.30	<b>1° SQUADRA:</b> squadra agonistica, 6 ore di allenamento settimanali, rivolta a tutti gli appassionati di nuoto con buone capacità nei 4 stili. Ingresso in squadra previa prova gratuita.
MERCOLEDÌ	14.30 - 16.30	<b>PRE-AGONISTICA:</b> 4 ore e mezza di allenamento settimanali, prevede il perfezionamento della tecnica e delle andature al fine di migliorare la prestazione aerobica. Selezione iniziale gratuita.
VENERDÌ (dai 12 ai 18 anni)	14.30 - 16.30	
LUNEDÌ	16.30 - 18.00	<b>AVVIAMENTO:</b> 3 ore settimanali per imparare il concetto dell'allenamento e cimentarsi nelle prime gare a livello locale.
MERCOLEDÌ	17.00 - 18.30	
VENERDÌ (dai 12 ai 18 anni)	16.30 - 18.00	
MERCOLEDÌ	16.30 - 18.00	
SABATO (dai 6 ai 12 anni)	16.30 - 18.00	



**La SIS Synchrò è una giovane realtà Veronese. E' suddivisa in base alle capacità natatorie di ogni singolo atleta, all'età, alla difficoltà delle coreografie proposte dall'insegnante. Vi aspettiamo numerose!!!!**

MARTEDÌ	16.30 - 17.30	<b>1° SQUADRA:</b> 4 ore settimanali, ottima capacità natatoria e di galleggiamento è il requisito fondamentale per l'ingresso in squadra. Poi è tutto puro divertimento nell'esecuzione delle coreografie.
GIOVEDÌ	16.30 - 17.30	
SABATO (dai 12 ai 18 anni)	16.00 - 18.00	
MERCOLEDÌ	17.30 - 19.00	<b>AVVIAMENTO:</b> 2 ore e mezza settimanali per chi non ha ancora dimestichezza con il galleggiamento e le andature. Apprenderemo le prime coreografie ed impareremo a nuotare a ritmo di musica.
SABATO (dai 6 ai 12 anni)	15.00 - 16.00	



MARTEDÌ	16.30 - 17.30
MERCOLEDÌ	16.30 - 17.30
GIOVEDÌ	16.30 - 17.30
SABATO (dai 7 ai 13 anni)	10.30 - 11.30

Responsabile del progetto è **NICOLA VALENZIN**, presidente di Veronapnea, Istitutore Apnea Academy, che collabora con il pluricampione italiano Umberto Pelizzari.

**OBIETTIVI:** sicurezza nell'ambiente acquatico, imparare la corretta respirazione, l'utilizzo di pinne maschera e boccaglio, e soprattutto la ricerca della tranquillità nell'ambiente acquatico.

L'allievo sperimenta attraverso vari giochi il mondo acquatico nella sua tridimensionalità con un approccio didattico nuovo ed **innovativo.**

**Vieni a provare, Nicola e il suo Staff ti ASPETTANO!!!!!!**



**La nostra squadra di Pallanuoto nel 2014, al suo esordio, ha ottenuto il 2° posto al campionato Triveneto Pallanuoto Italia. E' una realtà molto promettente, e si suddivide in tre categorie, al fine di far conoscere la pallanuoto a tutte le età e livelli.**

LUNEDÌ	16.30 - 18.00	<b>1° SQUADRA:</b> 6 ore e mezza di allenamento settimanali, rivolta a tutti gli appassionati con ottime capacità di galleggiamento e resistenza. Selezione con prova gratuita!
MARTEDÌ	15.00 - 16.30	
GIOVEDÌ	15.00 - 16.30	
DOMENICA (dai 12 ai 18 anni)	14.00 - 16.00	
MARTEDÌ	16.30 - 18.00	<b>ACQUA GOAL:</b> 3 ore di allenamento settimanali per migliorare le proprie capacità natatorie ed apprendere le regole di base. Selezione con prova gratuita!
VENERDÌ (dai 6 ai 12 anni)	16.30 - 18.00	
MERCOLEDÌ	16.30 - 18.00	<b>AVVIAMENTO:</b> 3 ore settimanali per imparare il concetto di tecnica, passaggio, tiro, palleggio, allenamento.
VENERDÌ (dai 6 ai 12 anni)	16.30 - 18.00	