

# GRUPPO C1

allenatori: Alessio (338 8453082),  
Nicolas (348 6876877), Anna (338 7356989)



## 1. Orario di allenamento

**Dal 13/09 al 22/09** compresi: Martedì-Mercoledì-Venerdì dalle 17.20 alle 19.00  
Attività a secco all'aperto: portare un abbigliamento adeguato, una bottiglia d'acqua ed eventualmente il materiale necessario per la piscina in caso di tempo incerto.

**Da lunedì 25/09/2017** attività regolare in acqua con i seguenti orari:  
Martedì-Mercoledì-Venerdì 17.00-17.50

*La presenza all'interno dello spogliatoio deve essere legata ai tempi di vestizione e svestizione.  
Almeno 5 minuti prima dell'inizio dell'allenamento bisogna essere sul piano vasca.*

## 2. Allenamenti

Gli allenamenti proseguono anche durante le vacanze pasquali e terminano a fine giugno con i Campionati Italiani.

E' richiesta una frequenza minima bisettimanale: maggiore è il numero degli allenamenti svolti, migliori saranno i risultati e minore la fatica.

Assenze prolungate per malattia o per ferie dovranno essere comunicate tempestivamente agli allenatori.

*Portare sempre un costume, una cuffia, un paio di occhialini di ricambio.*

## 3. Gare

Occorre fare riferimento alle comunicazioni degli allenatori e al calendario gare, affisso in bacheca o pubblicato sul sito internet ([www.arcoveggionuoto.it](http://www.arcoveggionuoto.it)), prendendo nota degli impegni relativi alla categoria (*Es. C non competitivi*).

La partecipazione alle manifestazioni è obbligatoria, salvo rare eccezioni.

Le iscrizioni verranno inviate 20-30 giorni prima della data della manifestazione, previa conferma da parte dei genitori: visto la notevole spesa sostenuta dalla società, è importante che chi sa con anticipo di essere impossibilitato a partecipare, lo comunichi all'allenatore prima che sia inviata l'iscrizione.

Allo stesso modo è necessario comunicare tempestivamente le assenze per malattia "dell'ultimo minuto".

Per partecipare all'attività natatoria è necessario consegnare in tempi brevi agli allenatori un attestato di buona salute in corso di validità: può trattarsi di un certificato medico di buona salute o di una fotocopia del Libretto Verde dello sportivo.

Potete richiedere agli allenatori i moduli necessari per ottenere certificati e rinnovi.

## 4. Comunicazioni

Per qualsiasi dubbio, consiglio o problema rivolgersi agli allenatori di riferimento.

Le comunicazioni relative a calendario, convocazioni, variazioni orarie o altro, saranno tempestivamente esposte sia sul sito che sulla bacheca.

Per urgenze o comunicazioni più tempestive verranno utilizzati SMS, WhatsApp ed e-mail: occorre quindi fornire dati e contatti aggiornati.