

GRUPPO C2

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



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 17.00-18.10, Mercoledì-Venerdì 17.00-17.50, Sabato 16.10-17.00

*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 obbligatoria, ma è altamente consigliata una frequenza di tre volte a settimana: 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), prendendo nota degli impegni relativi alla categoria (*Es. C competitivi*).

La partecipazione alle gare è obbligatoria, salvo rare eccezioni.

Le iscrizioni verranno inviate 20-30 giorni prima della data della gara, 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 alle manifestazioni competitive è necessario consegnare il prima possibile agli allenatori un Certificato Medico di Idoneità alla Pratica Agonistica: per poter usufruire della visita medica gratuita potete richiedere agli allenatori i moduli per la richiesta di prenotazione tramite SSN.

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.