

Ronilački Klub GERONIMO – Club Attività Subacquee GERONIMO
Zagrebački ronilački savez – Federazione Attività Subacquee di Zagabria

Siamo onorati di invitarVi al:

Sabato di Pinnato a Zagabria

5 novembre 2011 – piscina Utrina (Novi Zagreb)

Seminario - GERONIMO ACADEMY con ospiti speciali

8.00-9.30 Parte teorica: „Gli sprint“ – R. Galli
10.00-12.00 Parte in piscina: „Tecnica del nuoto pinnato“ – R. Galli, S. Figini

15.00 – 16.00 Parte teorica „Il mezzofondo“ – S. Figini

Quota d'iscrizione: 25€ per ogni società



Riccardo GALLI
Campione europeo
2003 nei 100m



Stefano FIGINI
Campione del Mondo 2011
800-200-4x200

Gara – LEGA REGIONALE DI NUOTO PINNATO

17.00 – 17.30 Riscaldamento

17.35 Gara:

50 nuoto pinnato f/m

100 bi-fins e velosub f/m

400 nuoto pinnato e velosub f/m

50 apnea f/m

50 bi-fins f/m

4x100 staffette f/m

19.00 Fine delle gare

Quota d'iscrizione: 25€ per ogni società

Persona di riferimento:

RUBES LEVADA

rkgeronimo@rkgeronimo.hr

croatia.rubes@gmail.com

skype: rubes.levada

cellulare: ++385-91-5429675

fax: ++385-1-5560723

Le iscrizioni devono pervenire entro il **3 novembre 2011**. Ogni atleta deve avere: certificato medico per attività sportive non più vecchio di 1 anno; dichiarazione di responsabilità (gli allenatori la firmano per i minorenni); licenza della propria federazione o della CMAS. **Non** è previsto il caricamento **bombole**. Gli organizzatori si riservano la facoltà di cambiare il programma in corso. Altre informazioni nei documenti allegati o al contatto a sinistra.