



## **Attività Giovanile 2011-2012**

### **SQUADRA C**

*Referente:* Giulia Zagnoni 339-1934978

*Allenamenti settimanali*

**Lunedì ore 20.00 – 21.10** → lezione di canoa alla Piscina Cavina

*Uscite*

- Sabato in Reno occasionalmente

Dopo l'inverno (da definire):

- uscite pre-gara del Reno
- 2 gare
- Suviana
- Durance

### **SQUADRA B**

*Referente:* Davide Genovesi 339 7658251

*Allenamenti settimanali*

**Lunedì ore 20.00 – 21.10** → Preparazione atletica in vasca alla Piscina Cavina con eventuali lezioni di eskimo a discrezione degli istruttori

**Sabato ore 14.45 – 17.00** → canoa slalom al Canoa club

*Uscite*

-29/10 – 1/11 Raduno Regionale a Subiaco

### **SQUADRA A**

*Referente:* Michele Malossi 346 0121012

*Allenamenti settimanali*

**Lunedì ore 20.00 – 21.10** → Preparazione atletica in vasca alla Piscina Cavina

**Martedì ore 14.45 – 17.00** → canoa slalom al Canoa club (dal 28/10/11)

**Mercoledì ore 19.00 – 20.00** → Preparazione atletica in Palestra ITIS (a partire da prossima comunicazione)

**Venerdì ore 18.00 – 19.30** → Preparazione atletica al lido (da ora fino a prossima comunicazione)

**Venerdì ore 20.10 – 21.10** → canoa Polo alla Piscina Cavina

**Sabato ore 14.45 – 17.00** → canoa slalom al Canoa club

*Uscite*

- 29/10 – 1/11 Raduno Regionale a Subiaco

- 1 uscita al mese per allenamento

- da Novembre, tutte le Domeniche primo pomeriggio allenamento di Polo

## **SQUADRA ELITE**

*Referente:* Michele Ramazza 3283059668

*Allenamenti settimanali*

**Lunedì** ore 20.00 – 21.10 → Preparazione atletica in vasca alla Piscina Cavina

**Lunedì** ore 18.00 – 20.00 → Preparazione atletica palestra club

**Martedì** ore 13.30 – 15.30 → canoa slalom al Canoa club

**Mercoledì** ore 18.00 – 20.00 → Preparazione atletica al Canoa club

**Giovedì** ore 14.45 – 17.00 → canoa slalom al Canoa club

**Venerdì** ore 18.00 – 20.00 → Preparazione atletica al Canoa club

**Sabato** ore 13.45 – 15.45 → canoa slalom al Canoa club

*Uscite*

- 1-2 uscite al mese da organizzare (referente Davide Monguzzi)

Buon anno sportivo a tutti!