



SALVMAR 



PARADISE EXPERIENCE

**Primo corso per nuoto in acque libere
nella fantastica cornice del golfo Paradiso**

**In collaborazione con *EDOARDO STOCHINO*
Vincitore della coppa del mondo di fondo
in acque libere**



27 & 28 APRILE

PRESSO LEGA NAVALE DI GENOVA QUINTO

INFO: 345.8738575

MAIL: SALVAMENTO.NERVI@GMAIL.COM

**Gadget di benvenuto e rilascio
attestato partecipazione**

**Sicurezza in acqua garantita da
Società Nazionale Salvamento
Sez. NERVI**





SPECIAL EVENT
PARADISE EXPERIENCE

**CORSO PER NUOTO IN ACQUE LIBERE IN COLLABORAZIONE
CON IL VINCITORE DELLA COPPA DEL MONDO
EDOARDO STOCHINO**

**SABATO 27 E DOMENICA 28
APRILE**

PRESSO LEGA NAVALE DI GENOVA QUINTO

INFO: 345.8738575

MAIL: SALVAMENTO.NERVI@GMAIL.COM



SABATO

- 9.00** Ritrovo atleti c/o LNI Quinto
- 9.30** Teoria: Avvicinamento e virata alla boa, arrivo all'interno dei corridoi.
- 10.30** Pratica: Simulazione di gara su circuito
- 13.00** Pranzo presso LNI
- 14.00** Teoria: tecniche allenamento in mare
- 16.00** Pratica: simulazione allenamento

DOMENICA

- 9.00** Ritrovo atleti c/o LNI Quinto
- 9.30** Teoria: Lezione con nutrizionista
- 10.00** Pratica: Tutti in acqua per una nuotata in linea di 10 km con arrivo a Recco o Camogli, pranzo al sacco e passeggiata per il Lungomare del paese
- 16.00** Rientrati in sede consegna attestato di partecipazione e saluti finali

SICUREZZA IN ACQUA GARANTITA DA SOCIETA' NAZIONALE SALVAMENTO sez. NERVI