



CLÍNICA DO COACH NO GNU - PORTO ALEGRE
22 a 24 de março, Grêmio Náutico União, Alto Petrópolis

AGE GROUP - Categorias Mirim, Petiz e Infantil

Abertura da temporada do Grêmio Náutico União nas categorias de base com uma clínica para revisão das técnicas, orientação e dicas dos quatro nados, fundamentos. Trabalho teórico - prático aberto a todos atletas das categorias Mirim, Petiz e Infantil com palestra exclusiva para os pais no encerramento.

Programa detalhado

Quinta-feira, 22/03

15:00 - Cerimônia de abertura - Palestra "Natação inteligente"

1 hora e 30 minutos de palestra

Aberta aos atletas e pais

16:30 - Treinamentos nos 3 grupos com atuação dos técnicos responsáveis, supervisão Coach Alex Pussieldi

2 horas de treinamento

18:30 - Reunião de avaliação do dia

Sexta-feira, 23/03

15:00 - Palestra técnica crawl & costas / Palestra motivacional "Fazendo seu sonho realidade"

2 horas palestra

17:00 - Treinamento nos 3 grupos com atuação dos técnicos responsáveis

2 horas de treinamento

19:00 - Reunião de avaliação do dia

Sábado, 24/03

08:00 - Palestra técnica peito & borboleta / Palestra motivacional
"Natação Esporte Coletivo"

2 horas de palestra

10:00 - Treinamento nos 3 grupos com atuação dos técnicos
responsáveis

2 horas de treinamento

14:00 - Palestra técnica fundamentos

2 horas de palestra

16:00 - Treinamento fundamentos

2 horas de treinamento

18:00 - Palestra para os pais "Ajudando seu filho campeão"

1 hora palestra

19:00 - Cerimônia de encerramento com premiação e certificados
aos atletas com apresentação do video clip com os melhores
momentos do evento

1 hora de cerimônia

Participação aberta a atletas das categorias Mirim, Petiz e Infantil

Valor R\$ 350,00

Programa inclui:

8 horas de aulas teóricas

8 horas de treinamento

Atletas recebem:

Certificado de participação

Bolsa personalizada

Camisa do evento

Touca de silicone