

## ADE

**NON SOLO NUOTO: PARLIAMO DI VELA, CANOA, TUFFI, PALLANUOTO,  
NUOTO SINCRONIZZATO, CANOA POLO, CANOTTAGGIO.....**

### PROGRAMMA

**MARTEDI' 3/2/2015**

#### **CANOA – CANOA POLO**

(Relatori: M. Albarelli - Luca Bellini )

- H 8.30 *ISCRIZIONI – ACCREDITAMENTO*  
H 9.00 *SALUTI – PRESENTAZIONE CORSO (Prof. Tassara + Presidente SIMES)*
- H 9.10 Canoa: Cenni storici  
(*Marco Callai*)
- H 9,20 Tecniche di allenamento della Canoa  
(*Monica Albarelli*)
- H 9,40 La seduta di allenamento  
(*Monica Albarelli*)
- H 10,10 Canoa Polo: il gioco e l'allenamento  
(*Luca Bellini*)
- H 10,40 QUESTIONS TIME
- H 11,00 PAUSA

#### **CANOTTAGGIO**

(Relatori: Veronica Paccagnella - Stefano Melegari)

- H 11.20 Canottaggio: cenni storici  
Le differenze tra Canoa e Canottaggio  
(*Marco Callai*)
- H 11.30 Tecniche di allenamento del canottaggio
- H 12.00 La seduta di allenamento
- H 12,20 QUESTIONS TIME
- H 12,30 CONCLUSIONI e CHIUSURA CORSO