

## A.S.D. DOLOMITICA NUOTO C.T.T.

Via Venezia, 52 - 38037 PREDAZZO TN  
P IVA 01755430228



PREDAZZO  
Sport is life sport.com

### NUOTO, GIOCO, CORRO e PEDALO:

Vi invitiamo a provare l'attività di avviamento al triathlon che proporremo a partire dal 4 aprile fino alla fine della scuola. Se vuoi provare ti aspettiamo. Prima lezione di prova.

#### Quando:

**Dal 4 aprile, tutti i lunedì, mercoledì e venerdì (escluso festivi) dalle 16:30 alle 17:30 presso la Piscina di Predazzo.**

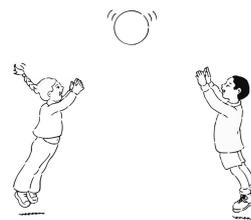
*Lunedì allenamento all'aperto.*

#### Cosa devo portare:

- Abbigliamento sportivo adatto alla temperatura esterna.
- Scarpe da ginnastica.
- Bicicletta Mountain Bike e casco.

#### Programma:

- Esercizi di abilità con la bicicletta.
- Esercizi propedeutici alla corsa.
- Esercizi combinati di corsa e bici.
- Giochi di gruppo.



*Mercoledì e venerdì allenamento di nuoto.*

#### Cosa devo portare:

- Costume, cuffia ed occhialini, accappatoio e ciabatte.

#### Programma:

- Didattica/Perfezionamento del nuoto differenziate per livello. Giochi in acqua.

