



## Attività Giovanile 2014-2015

### SQUADRA B

*Referenti:* Nicole Fantini 347 8999386 - email: nicolefantini94@gmail.com  
Marco Brizi 333 3855844 - email: marco.brizi@gmail.com

#### *Allenamenti settimanali*

**Lunedì ore 20.20 - 21.20** → nuoto in vasca alla Piscina Cavina (lezioni di eskimo a discrezione degli istruttori) [*FACOLTATIVO*]

**Martedì ore 20.20 - 21.30** → canoa Polo alla Piscina Cavina

**Mercoledì ore 17.00 - 18.30** → palestra al Canoa Club

**Venerdì ore 20.20 - 21.30** → canoa Polo alla Piscina Cavina [*FACOLTATIVO*]

**Sabato ore 14.45 - 16.45** → canoa Slalom al Canoa Club

#### *Trasferte allenamenti*

-31/10 - 2/11 Raduno Regionale (in via di definizione)

-6/12 - 8/12 (con riserva)

-Primavera 2015

*Nota bene: allenamenti Senior accessibili anche agli Under18*

**Martedì e Venerdì** → l'allenamento di polo può essere esteso fino alle **22,30**

**Domenica (a partire da Novembre) ore 15.00 - 17.00** → canoa Polo alla Piscina Cavina



## **Attività Agonistica Slalom 2014-2015**

*Referente:* Michele Malossi 346 0121012  
michele.malossi@gmail.com

### **SQUADRA A**

*Referenti:* Nicole Fantini 347 8999386 - email: nicolefantini94@gmail.com  
Luca Malossi 346 1063778 - email: lucamalossi93@gmail.com  
Samuele Bellotti 338 4922082 - Ferdinando De C. 320 2359532

#### *Allenamenti settimanali*

**Lunedì ore 20.20 - 21.20** → nuoto in vasca alla Piscina Cavina [*FACOLTATIVO*]  
**Martedì ore 14.45 - 16.45** → canoa Slalom al Canoa Club  
**Mercoledì ore 17.00 - 18.30** → palestra al Canoa Club  
**Venerdì ore 14.45 - 16.45** → canoa Slalom al Canoa Club  
**Sabato ore 14.45 - 16.45** → canoa Slalom al Canoa Club

#### *Trasferte allenamenti*

-31/10 - 2/11 Raduno Regionale (in via di definizione)  
-6-8/12  
-1 trasferta al mese nel periodo pre-gare (Gennaio-Aprile 2015)

### **SQUADRA ELITE**

*Referenti:* Marcello Beda 333 1820177 - email: march95@hotmail.it  
Davide Monguzzi 329 5632016 - email: dmonguzzi92@gmail.com

#### *Allenamenti settimanali*

**Lunedì ore 13.45 - 16.30** → trasformazione al Canoa Club  
**Martedì ore 14.00 - 16.30** → canoa Slalom al Canoa Club  
**Mercoledì ore 17.00 - 18.30** → palestra al Canoa Club  
**Giovedì ore 14.00 - 16.30** → canoa Slalom al Canoa Club [*FACOLTATIVO*]  
**Venerdì ore 13.45 - 16.30** → trasformazione al Canoa Club  
**Sabato ore 14.00 - 16.30** → canoa Slalom al Canoa Club

#### *Trasferte allenamenti*

- 1-2 uscite al mese

Buon anno sportivo a tutti!