

# ALLA SCOPERTA DEL DUATHLON:

## nuoto e corsa

Progetto proposto dalla piscina AQUACENTER "I Delfini" di Genova- Prà e rivolto alle **scuole secondarie (medie)** e **all'ultimo anno della scuola primaria (classi quinte)**, nell'ambito della proposta del CSS.

### OBIETTIVI E FINALITA' DEL CORSO

*Far conoscere alcune discipline del triathlon.*

### PROPOSTA DIDATTICA

Durante il corso i ragazzi, seguiti dai tecnici della squadra agonistica di triathlon del Gruppo Sportivo Aragno, si cimenteranno in due delle tre discipline del triathlon: nuoto e corsa.

Le lezioni di nuoto si svolgeranno all'interno dell'impianto sportivo "Acquacenter i Delfini". E' possibile fare UNA SOLA lezione di prova di nuoto per valutare le capacità natatorie.

Le lezioni di corsa si svolgeranno all'interno della "Fascia di Rispetto" di Pra', ritrovo piazzale antistante la Piscina.

Il calendario dell'alternanza delle attività nuoto/corsa verrà comunicato a inizio ciclo e non potrà essere modificato (salvo necessità dell'impianto che verranno comunicate tempestivamente).

### COSTO E MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELLE LEZIONI

Le attività si svolgeranno presso la piscina AQUACENTER "I Delfini" di Prà e all'interno della "Fascia di Rispetto" e saranno tenute da istruttori qualificati.

- Durata di ogni singola lezione **90 minuti**.
- Costo a bambino € 80 (da versare prima dell'inizio, presso la segreteria della piscina) per un ciclo di **20 lezioni consecutive** (non sono previsti recuperi per lezioni perse)
- Lezioni monosettimanali, alternate nuoto e corsa, giovedì alle ore 17.
- Tessere gratuite per utilizzo phon e docce

I partecipanti dovranno portarsi tutto l'occorrente per il normale svolgimento delle lezioni:

nuoto: accappatoio e/o asciugamano, ciabatte, cuffia, costume, shampoo e/o bagnoschiuma.

corsa: pantaloncini, maglietta e scarpe adatte

**Il responsabile**

**Matteo Brunelli**