

## Discipline Specialistiche



### NUOTO SINCRONIZZATO

Per accedere al corso occorre possedere almeno il **livello D1**, consigliata una prova di livello con il coordinatore attività. Saranno perfezionate tutte le tecniche di spostamento in acqua con le varie figure del nuoto artistico e si inizieranno a costruire delle coreografie acquatiche



### ACQUAGOL

Per accedere al corso occorre possedere almeno il **livello D1**, consigliata una prova di livello con il coordinatore attività. Saranno perfezionate tutte le tecniche di nuotate complete e con la testa alta, i cambi di direzione in acqua nonché i fondamentali della pallanuoto utilizzando la palla. L'attività si baserà sul gioco di squadra introducendo man mano le prime "regole" della pallanuoto.



### PALLANUOTO

Per accedere al corso occorre possedere almeno il **livello D2**, o aver frequentato il corso Acquagol, consigliata una prova di livello con il coordinatore attività. Saranno perfezionate le nuotate complete e introdotti i fondamentali individuali e di squadra della pallanuoto. Sarà data grande importanza alla collaborazione e rispetto per arrivare al gioco di squadra.

SEGUICI SU

