

n°	Data	Luogo	Argomenti /Attività	ISTRUTTORE	MATERIALE
1	19-ott	Aula dalle 20:00 alle 21:00	Presentazioni - Illustrazione programma	alvise + luca + christian+ giacomo	lo fornisce apnea venezia
		Piscina dalle 21 alle 22	45' Statica + 45' dyn con prove nuoto + riprese video DYN	christian+ luca+alvise	maschera+ snorkel+ pinne+ mutino+ zavorra
2	22-ott	Aula dalle 20:00 alle 21:00	L'attrezzatura	luca + christian	blocco appunti
		Piscina dalle 21 alle 22	NUOTO E CORPO LIBERO 1	christian+ marco+ alvise	maschera+ tubo
3	26-ott	Aula dalle 20:00 alle 21:00	Respirazione e rilassamento 1	alvise + giacomo	vestiti comodi+ blocco appunti
		Piscina dalle 21 alle 22	STATICA 1	christian + marco + giacomo	maschera+ snorkel+ mutino
4	29-ott	Aula dalle 20:00 alle 21:00	Le specialità (filmati) La Pinneggiata Video allievi	christian + alvise	vestiti comodi+ blocco appunti
		Piscina dalle 21 alle 22	DINAMICA 1	giacomo + christian	maschera+ snorkel+ pinne+ mutino+ zavorra
5	02-nov	Aula dalle 20:00 alle 21:00	Respirazione e rilassamento 2	giacomo + luca	vestiti comodi+ blocco appunti
		Piscina dalle 21 alle 22	STATICA 2	marco + giacomo + luca	maschera+ snorkel+ mutino
6	05-nov	Aula dalle 20:00 alle 21:00	LEGGI FISICHE	alvise + giacomo	vestiti comodi+ blocco appunti
		Piscina dalle 21 alle 22	NUOTO E CORPO LIBERO 2	marco + giacomo +	(mutino)+ (zavorra)+ maschera+ tubo
7	09-nov	Aula dalle 20:00 alle 21:00	Respirazione e rilassamento 3 (Esercizi di Elasticità Toracica)	giacomo + luca	vestiti comodi+ blocco appunti
		Piscina dalle 21 alle 22	STATICA 3	marco + luca + giacomo	maschera+ snorkel+ mutino
8	12-nov	Aula dalle 20:00 alle 21:00	Anatomia e Fisiologia RISCHI e PERICOLI DELL'APNEA	alvise + marco	vestiti comodi+ blocco appunti
		Piscina dalle 21 alle 22	DINAMICA 2	marco + luca	maschera+ snorkel+ pinne+ mutino+ zavorra

9	16-nov	Aula dalle 20:00 alle 21:00	respirazione e rilassamento 4	alvise + luca	vestiti comodi+ blocco appunti
		Piscina dalle 21 alle 22	STATICA 4	marco + giacomo + christian	maschera+ snorkel+ mutino
10	19-nov	Aula dalle 20:00 alle 21:00	YOGA-APNEA	alvise +giacomo	vestiti comodi+ blocco appunti
		Piscina dalle 21 alle 22	DINAMICA 3	marco + christian	maschera+ snorkel+ pinne+ mutino+ zavorra
11	23-nov	Aula dalle 20:00 alle 21:00	L'orecchio e la compensazione	alvise + christian	vestiti comodi+ blocco appunti
			Manovre di compensazione		
		Piscina dalle 21 alle 22	STATICA 5	giacomo + marco + luca	maschera+ snorkel+ mutino
		?	USCITA PISCINA PROFONDA Y-40	alvise;luca;gia como;christian	maschera-tubo- pinne
12	26-nov	Aula dalle 20:00 alle 21:00	Manovre di compensazione	alvise + luca	vestiti comodi+ blocco appunti + bottiglietta e fazzoletti
			JALA NETI		
		Piscina dalle 21 alle 22	prove di compensazione pipistrello	giacomo + christian	maschera+ snorkel+ pinne+ mutino+ zavorra
DINAMICA 4					
13	30-nov	Aula dalle 20:00 alle 21:00	Ambiente marino	luca + christian	vestiti comodi+ blocco appunti
			PIANIFICARE USCITA		
		Piscina dalle 21 alle 22	PROVE STATICA	marco + giacomo + luca	maschera+ snorkel+ mutino
14	03-dic	Aula dalle 20:00 alle 21:00	RIPASSO GENERALE	alvise+ christian	vestiti comodi+ blocco appunti
		Piscina dalle 21 alle 22	DINAMICA 5	christian + luca	maschera+ snorkel+ pinne+ mutino+ zavorra
15	10-dic	Aula dalle 20:00 alle 21:00	QUIZ e QUESTIONARIO	giacomo + alvise	PENNA!
			MATERIALE AA - maglie av		
		Piscina dalle 21 alle 22	DINAMICA 6 riprese video	christian + marco	maschera+ snorkel+ pinne+ mutino+ zavorra
16	14-dic	Aula dalle 20:00 alle 21:00	CORREZIONE QUIZ e	alvise + luca	vestiti comodi+ blocco appunti
			QUESTIONARIO COMPENSAZIONE		
			Video allievi		
		Piscina dalle 21 alle 22	h 21:rilassamento in statica	alvise + marco + luca	maschera+ snorkel+ pinne+ mutino+ zavorra
h 21:45 PROVE DINAMICA					
bagatella 23?					