



Ναυταθλητικός Όμιλος Τζιτζιφιών Καλλιθέας

Καλλιθέα 22 Μαρτίου 2013

**ΕΝΑΡΞΗ ΣΧΟΛΗΣ ΚΑΝΟΕ - ΚΑΓΙΑΚ  
ΕΝΗΛΙΚΩΝ  
1η Απριλίου 2013**

**ΚΑΝΟΕ - ΚΑΓΙΑΚ ΗΡΕΜΩΝ ΝΕΡΩΝ**

Στον όμιλο μας λειτουργούν τμήματα Κανόε Καγιάκ για ανήλικους και ενήλικες  
Αξιόλογοι προπονητές σας περιμένουν

**Εκπαίδευση:**

Βασικές γνώσεις για το άθλημα - βασικοί κανονισμοί αθλήματος

Οι σχολές ξεκινάνε στις 01/04/2013 με τετράμηνη διάρκεια για κάθε γκρούπ

**Πρόγραμμα Προπονήσεων**

Οι προπονήσεις θα γίνονται δύο φορές την εβδομάδα στις εγκαταστάσεις του  
NOTK (μαρίνα Δέλτα Φαλήρου).

**Σάββατο & Κυριακή**

A Γκρουπ: 09:30 - 10:30

B Γκρουπ: 11:00 - 12:00 & 12:00 - 13:00

**Κόστος: 40 ευρώ μηνιαίως**

**Απαραίτητα δικαιολογητικά:**

Βεβαίωση γιατρού

Υπεύθυνη δήλωση ότι γνωρίζετε κολύμβηση