

# Nuoto 24 ore

## MANIFESTAZIONE BENEFICA A FAVORE DELL'OSPEDALE SAN MARTINO-IST REPARTI DI ONCOLOGIA, EMATOLOGIA E GERIATRIA

Piscine di Albaro - Piazza H. Dunant, 4/22 - GENOVA

dalle ore 13 di SABATO 7 MAGGIO alle ore 13 di DOMENICA 8 MAGGIO 2016

- 13:00 TUTTI IN ACQUA! - Partenza della 24 ORE di nuoto non stop. Piscina aperta a tutti!
- 13.30 -14.30 STAFFETTONE MISTO adulti e ragazzi della nostra scuola nuoto (si assiste dagli spalti a offerta libera)
- 14.30 – 16.00 NUOTO SINCRONIZZATO 2° gara della nostra scuola sincro (si assiste dagli spalti a offerta libera)
- 16.00 – 17.30 ESORDIENTI A e B staffettone misto a squadre. Contributo minimo 10 € (Premio per l'allenatore della squadra vincitrice).
- 17.30 – 18.30 TUFFI allenamento a porte aperte ed esibizione degli atleti (si assiste dagli spalti a offerta libera)
- 17.45-18.45 Lezione speciale GESTANTI – Per future mamme e papà. Contributo minimo 10 €
- 18.30-19.30 TUFFI (Prove di tuffi per bambini e ragazzi Under18 con la supervisione dei nostri istruttori). Contributo minimo 10 €
- 18.30 – 19.30 ACQUAFITNESS ginnastica in acqua, attività aperta a tutti. Contributo minimo 10 €
- 20.00 – 21.00 TUFFI - Allenamento/esibizione dei nostri master tuffi. Contributo minimo 10 €
- 21.00 – 22.00 TUFFI (prove di tuffi per Over 18 con la supervisione dei nostri istruttori). Contributo minimo 10 €
- 22.00 – 24.00 MASTER: STAFFETTA ENDURANCE. (Squadre da minimo 10 partecipanti) Contributo minimo 10 €
- 24.00 SPAGHETTATA DI MEZZANOTTE
- 2.00 – 4.00 TORNEO DI PALLANUOTO. Contributo minimo 10 €
- 06.00 COLAZIONE
- 8.00 – 9.00 CORPOACQUEO - counseling in acqua: rilassamento, respirazione, gioia! Contributo minimo 10 €
- 9.30 – 10.15 CIRCUITO DI FITNESS lezione di acquafitness a circuito. Contributo minimo 10 €
- 10.30 – 13.00 PALLANUOTO – TORNEO ACQUAGOL (si assiste dagli spalti a offerta libera)

Fuori dall'acqua, per chi desidera partecipare "restando asciutto" sono previsti:

1. torneo di PING PONG dalle ore 15.00 -18.00 (quota di iscrizione 10 € sul posto)
2. torneo di BILIARDINO dalle ore 15.00 -18.00 (quota di iscrizione 10 € sul posto)
3. torneo di BEACHVOLLEY dalle ore 20.00 (quota di iscrizione 10 € sul posto)

L'ingresso in vasca da 33 per nuotare è consentito ad ogni ora e senza limiti di tempo con un contributo minimo di 6 €.

Per contributi superiori a 15 euro verrà regalata la maglietta della manifestazione

Per contributi superiori a 30 euro la maglietta della manifestazione, un cordino portabadge e una cuffia silicone

Per contributi superiori a 50 euro in regalo la borsa delle Piscine di Albaro contenente kit sportivo:

ai primi 10 un trattamento fisioterapico in omaggio presso Piscine di Albaro.

E' previsto un riconoscimento per chi effettuerà più vasche.

MANIFESTAZIONE ORGANIZZATA DA



[www.piscinedialbaro.com](http://www.piscinedialbaro.com)



SPONSOR TECNICI:



Partner informatico dal 1995 a Genova

