

# CLINIC TÉCNICA D'ESTILS



CLUB NATACIÓ OLOT 4 de GENER 2013 PM.

Dirigit a nedadors en formació.

Realitzat pels nedadors del CAR Sant Cugat i conduït per l'entrenador responsable del grup Jose Antonio Del Castillo i l'equip tècnic, Victor Mancha i Oscar Dominguez.

Xerrada de les experiències de nedadors olímpics transmetint hàbits i claus en el seu rendiment.

Explicació pel Jose Antonio Del Castillo: importància de la tècnica i les claus per cada estil.

Sessió pràctica a la piscina amb la participació dels nedadors del CAR.

Nedadors que componen el grup:

Tres olímpics,

Melanie Costa (Beijing'08/London'12; medallista europeu)

Marina García (London'12, medallista europeu)

Juanmi Rando (London'12, campió d'Espanya)

I els internacionals,

Lidón Muñoz, Marta González,

Joe Alberto Vera-Ortiz, Yerai Lebon, Alex Villaecija



MARINA GARCÍA



MELANIE COSTA

JUAN MIGUEL RANDO



## INSCRIPCIONS:

15 € per nedador

Inclou xerrada, sessió pràctica a la piscina, descarrega posterior de les fotos de la sessió.

Enviar NOM i COGNOMS, EDAT, CLUB a la següent adreça: [rfencar@gmail.com](mailto:rfencar@gmail.com)

Pagament a n° de compte bancari: 2100 0801 14 0200639261

MES INFO A: [www.mamutscar.blogspot.com.es](http://www.mamutscar.blogspot.com.es)