

לכבוד
אגודות השחייה
שלום רב,

זימון לסדנאות טכניקה – סגל "אתנה" טופז

השחייניות מאגודתכם אשר רשומות ברשימה המצורפת מוזמנות לסדנאות טכניקה אשר יתקיימו במכון וינגייט בהדרכתו של ד"ר לאוניד קאופמן.

הסדנאות יתקיימו בימים הבאים:

סגנון חופשי – 14.9.18

סגנון גב – 21.9.18

סגנון חזה – 26.9.18

סגנון פרפר – 28.9.18

הסדנא תכלול 10-15 שחייניות בכל סגנון, שנתונים 2004-2006 אשר קבעו את התוצאות האיכותיות ביותר באלפיות הקיץ 2018, כפי שמופיע בדף שנשלח אליכם לגבי הסדנאות.

השחייניות מתבקשות להגיע עם מאמן מתאם האגודה, חשוב שהמאמן והשחיינית יתקשרו באותה שפה. על האגודות להודיע בהקדם על אי הגעה לסדנא, על מנת שנוכל להזמין את הבאה בתור.

שימו לב!
אין לשלוח שחייניות ללא מאמן מלווה.

לוח הסדנאות:

08:30 – 09:00 צילומי טכניקה בבריכה הלמודית

09:30 – 11:00 הרצאת מבוא על הסגנון לשחייניות ולמאמניהם האישיים

11:00 – 11:30 הפסקת וכבוד קל

11:30 – 12:30 ניתוח טכני של השחייניות

12:30 – 13:00 שיחת סיכום, חלוקת "דיסק און קי" עם הצילומים ובנק תרגילים לכל שחיינית ופיזור

בהצלחה לכולנו

חנן שטרלינג
מנהל מקצועי

אמיר טיטו
מנכ"ל האיגוד

דורית לימור
יו"ר ועדת נשים

גב

נגירה	מרסי אן	בני הרצליה
ילין	הילה	מכבי חיפה
שם טוב	רעות	הפועל עירוני הוד השרון
מיניס	תום	הפועל נס-ציונה
אשכנזי	טל	הפועל עמק-יזרעאל/נ.ע.ג
דחבור	טלי	הפועל קאנטרי כפר ורדים
סגל	יובל	מכבי וייסגל רחובות
ביביטקו	מיקה	הפועל בת-ים
לונגו קליבלנד	לוריין	הפועל דולפין נתניה
שלו	יולי	הפועל דולפין נתניה

פרפר

שטיימן	שרון	הפועל פליפר חדרה
גולובטי	דריה	הפועל בת-ים
דורון	אביה	הפועל ירושלים
יעיש	נועה	הפועל בת-ים
רכאח	אופיר	הפועל בת-ים
כהן	גילי	הפועל עירוני הוד השרון
דניאלוב	מאי	הפועל דולפין נתניה
אברהם	איה	בני הרצליה
נוחומוביץ	גלי	הפועל עומר
רז	מור	הפועל דולפין נתניה

חופשי

פוזדנר	בק	הפועל בת-ים
גולובטי	דריה	הפועל בת-ים
שטיימן	שרון	הפועל פליפר חדרה
אלקון לב	קרן	הפועל עירוני הוד השרון
חביב	רומי	הפועל בת-ים
לונגו קליבלנד	לוריין	הפועל דולפין נתניה
סגל	יובל	מכבי וייסגל רחובות
שוכל	הילה	הפועל בת-ים
יעיש	נועה	הפועל בת-ים
קלימוב	אלכסנדר	הפועל פליפר חדרה

חזה

נגירה	מרסי אן	בני הרצליה
חביב	רומי	הפועל בת-ים
בנטל	מיה	הפועל קרית טבעון
אייזברוך	קרן	מכבי ראשון-לציון
מייזלס	עלמה	הפועל בית איל
גמליי	שירה	מכבי וייסגל רחובות
רונן	עינב	הפועל ירושלים
וייס	שירלי	מכבי פ.מ. רעות
מילר	מיה	מכבי נהריה
אברהם	איה	בני הרצליה

מ"א

גולובטי	דריה	הפועל בת-ים
דורון	אביה	הפועל ירושלים
אלקון לב	קרן	הפועל עירוני הוד השרון
אברהם	איה	בני הרצליה
שלח	ענבר	הפועל באר טוביה
רכאח	אופיר	הפועל בת-ים
חביב	רומי	הפועל בת-ים
סגל	יובל	מכבי וייסגל רחובות
סבשצינסקי	אלכסיה	הפועל בת-ים
שלום ידפת	גוני	בני הרצליה