



Emakumea eta Kirola- Berdintasuna

Igualdad- Mujer y Deporte

Errendimendua eta hilekoaren zikloa

Ciclo menstrual y rendimiento

Gaia: Entrenamendu plangintza eta hilekoa

Eguna: Azaroak 20, astelehena.

Ordua: 18:30h

**Tokia: Donostia, Kirol Etxea, Atano III
Aretoa**

Hizlaria: Ainhoa Insunza, Basque Team.

Programa:

- 18:30h Aurkezpena
- 18:45h Euskadiko Kanoe Federakuntzako Berdintasuna planaren aurkezpena
- 19:00h-20:00h Aurkezpena: Errendimendua eta hilekoaren zikloa
- 20:00-20:15h Galderak
- 20:15h Itxiera

Tema: Planificación del entrenamiento y la menstruación.

Dia: 20 noviembre, Lunes.

Hora: 19:00h

Lugar: Donostia, Kirol Etxea, Sala Atano III.

Ponente: Ainhoa Insunza, Basque Team.

Programa:

- 18:30h Presentación
- 18:45h Presentación del Plan de Igualdad de la Federación Vasca de Piragüismo
- 19:00h-20:00h Presentación Ciclo Menstrual y rendimiento
- 20:00-20:15h Preguntas
- 20:15h Cierre

