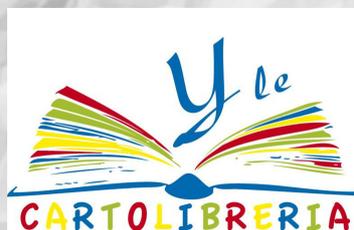




# LET THE GAMES BEGIN!

**Programma**  
**Preparazione atletica**  
**per bambini da 6 a 8 anni**  
**da giugno a novembre**  
**Coach: F. Avesani**

... e poi quest'inverno...  
a tutto gas con gli sci...



**SCI CLUB PONTE NELLE ALPI PRESENTA**

# Programma preparazione atletica 2021

*Queste le attività in programma!*

- **Atletica e giochi di squadra allo stadio di Polpet.**
- **Bicicletta.**
- **Pattini alla piastra polifunzionale di Quantin e/o parco di Soccher.**
- **Attività specifiche per lo sci.**
- **Acrobatica svolta nella palestra di Longarone con istruttore.**
- **Esercizi di propriocettività in piscina con istruttore**

## **CALENDARIO IN ALLEGATO**

**L'attività sarà svolta con un numero minimo di 8 atleti  
Per questioni assicurative è obbligatoria la tessera FISl  
dello Sci Club Ponte**

Oltre alla copertura assicurativa e all'iscrizione allo sci club, la tessera FISl offre anche altri vantaggi e convenzioni. Per conoscere tutti i dettagli, consulta il sito della Fisi ([www.fisi.org/?s=tesseramento](http://www.fisi.org/?s=tesseramento)).

Il programma potrà subire delle modifiche correlate a eventuali disposizioni e/o aggiornamenti anti COVID disposti dalle autorità competenti.

## **COSTI:**

La quote sono così suddivise:

**ESTATE periodo giugno - luglio 12 lezioni 100 €** : distribuite fra attività con i pattini e la bici

La quota comprende:

Istruttore e noleggio pattini

**AUTUNNO periodo settembre - novembre 19 lezioni 200 €** : distribuite fra piscina, atletica e acrobatica

La quota comprende:

Istruttore ed entrata alla piscina

Istruttore di acrobatica

**Corso COMPLETO da giugno a novembre 31 lezioni 270 €**: distribuite fra pattini, bici, piscina, atletica e acrobatica

La quota comprende:

Istruttori, noleggio pattini, entrata alla piscina

## **Le quote non comprendono:**

**30 €** tessera FISI **valida dal 1/06/2021 al 31/05/2022**

Il pagamento va effettuato presso la cartoleria **YLE** in Viale Stazione a Polpet o ad un rappresentante dello Sci Club, alla prima lezione.

Le adesioni vanno inviate via email all'indirizzo:

**info@sciclubpontenellealpi.it**  
**entro il 31/05/2021**

specificando:

**nome, cognome, luogo di nascita, residenza, codice fiscale, email,  
cellulare e tipo di attività scelta:  
(estate, autunno o completo)**

Per informazioni contattare:

**Francesco Avesani**

Laureato in scienze motorie, Maestro e Allenatore di sci

338 5335324

**Vi aspettiamo numerosi!**

GIUGNO 16-17		LUGLIO 16-17		AGOSTO 16-17		SETTEMBRE 16-17		OTTOBRE 16-17		NOVEMBRE 16-17	
1M		1G	PATTINI	1D		1M		1V	EQUILIBRIO ACQUA	1L	
2M		2V		2L		2G		2S		2M	
3G		3S		3M		3V	ACROBATICA	3D		3M	ATLETICA
4V		4D		4M		4S		4L		4G	
5S		5L		5G		5D		5M		5V	EQUILIBRIO ACQUA
6D		6M	BICI	6V		6L		6M	ATLETICA	6S	
7L		7M		7S		7M		7G		7D	
8M		8G	BICI	8D		8M	ATLETICA	8V	EQUILIBRIO ACQUA	8L	
9M		9V		9L		9G		9S		9M	
10G		10S		10M		10V	ACROBATICA	10D		10M	
11V		11D		11M		11S		11L		11G	
12S		12L		12G		12D		12M		12V	
13D		13M	BICI	13V		13L		13M	ATLETICA	13S	
14L		14M		14S		14M		14G		14D	
15M	PATTINI	15G	BICI	15D		15M	ATLETICA	15V	EQUILIBRIO ACQUA	15L	
16M		16V		16L		16G		16S		16M	
17G	PATTINI	17S		17M		17V	ACROBATICA	17D		17M	
18V		18D		18M		18S		18L		18G	
19S		19L		19G		19D		19M		19V	
20D		20M	BICI	20V		20L		20M	ATLETICA	20S	
21L		21M		21S		21M		21G		21D	
22M	PATTINI	22G	BICI	22D		22M	ATLETICA	22V	EQUILIBRIO ACQUA	22L	
23M		23V		23L		23G		23S		23M	
24G	PATTINI	24S		24M		24V		24D		24M	
25V		25D		25M		25S	ACROBATICA	25L		25G	
26S		26L		26G		26D		26M		26V	
27D		27M		27V		27L		27M	ATLETICA	27S	
28L		28M		28S		28M		28G		28D	
29M	PATTINI	29G		29D		29M	ATLETICA	29V	EQUILIBRIO ACQUA	29L	
30M		30V		30L		30G		30S		30M	
		31S		31M		31M		31D			

ATTIVITA' SVOLTA	
PATTINI	ATTIVITA' DI PATTINI IN LINEA SVOLTA A SOCCHERO O ALLA STRUTTURA POLIFUNZIONALE DI QUANTIN
BICI	ATTIVITA' SVOLTA CON PARTENZA DALLO STADIO DI POLPET
ACROBATICA	ATTIVITA' SVOLTA NELLA PALESTRA DI GINNASTICA ARTISTICA DI LONGARONE
ATLETICA	ATTIVITA' SVOLTA ALLO STADIO DI PONTE NELLE ALPI
EQUILIBRIO ACQUA	ATTIVITA' SVOLTA AL PALASPORT DI LONGARONE
NUMERO GIORNATE	6
	6
	4
	9
	6
	31