

# **SCI DI FONDO: ATTIVITA' PROMOZIONALI** **- PROGETTO GIOCA E IMPARA -**

## **CORSO BASE "PROVIAMO LO SCI DI FONDO" :**

**aperto solo ai bambini che non hanno mai sciato ( nati dal 2009 al 2005 )**

**Durata:** 6 lezioni di due ore ciascuna per la durata di 3 settimane ( con inizio ai primi di dicembre )

**Giornate :** mercoledì e venerdì

**Orari:** dalle 14.15 alle 16.15- dopo le vacanze natalizie: dalle 14.30 alle 16.30

AGLI ISCRITTI SEGUIRA' IL CALENDARIO CON IL DETTAGLIO DELLE GIORNATE DI ALLENAMENTO

**CORSO AVANZATO** ( aperto ai nati dal 2009 al 2004 compreso ), aperto a **TUTTI** coloro che hanno frequentato lo scorso anno e/o ai nuovi ( eventuali partecipazioni alle gare su richiesta nel corso della stagione).

**Programma di massima:**

Avvicinamento o perfezionamento della tecnica dello sci di fondo, esercizi di equilibrio sugli sci, giochi di gruppo, graduale prossimo passaggio all' attività agonistica **se richiesta**.

**Durata:** 22 lezioni di due ore ciascuna (DAI PRIMI DI DICEMBRE A META' MARZO CIRCA) - sospeso nel periodo natalizio - con inizio previsto per i primi di dicembre

**Giornate :** mercoledì e venerdì

**Orari:** dalle 14.15 alle 16.15 - dopo le vacanze natalizie: dalle 14.30 alle 16.30

AGLI ISCRITTI SEGUIRA' IL CALENDARIO CON IL DETTAGLIO DELLE GIORNATE DI ALLENAMENTO

**CORSO MULTI DISCIPLINE** ( aperto ai nati dal 2007 al 2004 compreso ), aperto a **TUTTI** coloro che desiderano sperimentare **la disciplina del fondo e dello sci alpino** –

**IL CORSO VERRA' SVOLTO CON UN NUMERO MINIMO DI ISCRITTI E VI SARA' COMUNICATO A CHIUSURA ISCRIZIONI**

**Programma di massima:**

Avvicinamento o perfezionamento della tecnica dello sci di fondo e dello sci alpino, esercizi di equilibrio sugli sci, giochi di gruppo, graduale prossimo passaggio all' attività agonistica **se richiesta**.

**Durata:** 22 lezioni di due ore ciascuna (DAI PRIMI DI DICEMBRE A META' MARZO CIRCA) - sospeso nel periodo natalizio - con inizio previsto per i primi di dicembre)

**Giornate :** mercoledì ( **SCI ALPINO** ) venerdì ( **SCI DI FONDO** )

**Orari:** dalle 14.15 alle 16.15 - dopo le vacanze natalizie: dalle 14.30 alle 16.30

**PER I CORSI SOPRA ELENCATI E' COMPRESA UNA PREPARAZIONE AUTUNNALE A SECCO (FACOLTATIVA)  
PRESSO LA PALESTRA DELLE SCUOLE ELEMENTARI PER SOCIALIZZARE ED AFFRONTARE  
ADEGUATAMENTE LA STAGIONE SPORTIVA NELLE SEGUENTI GIORNATE:  
LUNEDI' / MERCOLEDI' :14.30 – 16.00 CON INIZIO MERCOLEDI' 14 OTTOBRE**

## **CORSO ADULTI**

aperto a **TUTTI** - PRINCIPIANTI E PROGREDITI – ( MINIMO 5 ISCRITTI)

**Durata:** 3 settimane per un totale di **9 LEZIONI**

**Giornate :** 2 serali ed 1 il SABATO POMERIGGIO – LE GIORNATE SERALI VERRANNO CONCORDATE CON GLI ISCRITTI DURANTE UN INCONTRO CHE VERRA' ORGANIZZATO AL TERMINE DELLE ISCRIZIONI.

**AVENDO LA NOSTRA SOCIETA' LA FINALITA' DI PROMUOVERE E FINANZIARE PREVALENTEMENTE L' ATTIVITA' GIOVANILE, IL COSTO DEL CORSO ADULTI E' COMMISURATO ALLA SPESE CHE LA SOCIETA' SOSTERRA'**