



SCI DI FONDO: ATTIVITA' PROGETTO GIOCA E IMPARA

CORSO BASE "PROVIAMO LO SCI DI FONDO" :

aperto solo ai bambini che non hanno mai sciato (nati dal 2008 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 14.30 alle 16.30

CORSO AVANZATO (aperto ai nati dal 2008 al 2005 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 14.30 alle 16.30

CORSO MULTI DISCIPLINE (aperto ai nati dal 2008 al 2005 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 14.30 alle 16.30

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

PER I CORSI SOPRA ELENCATI E' PREVISTA UNA PREPARAZIONE AUTUNNALE A SECCO (FACOLTATIVA) PRESSO LA PALESTRA DELLE SCUOLE ELEMENTARI PER SOCIALIZZARE ED AFFRONTARE ADEGUATAMENTE LA STAGIONE SPORTIVA NELLE SEGUENTI GIORNATE:

MERCOLEDI'/ VENERDI':14.30 – 16.00 INIZIATA NEL MESE DI OTTOBRE

COSTI ED ISCRIZIONI PRESSO LA NOSTRA SEGRETERIA