



SCI ALPINO - PROGETTO GIOCA E IMPARA –

Gentili Genitori, Vi esponiamo di seguito i dettagli inerenti i corsi di sci alpino che l'Unione Sportiva Monti Pallidi organizzerà nella prossima stagione invernale.

CORSO BASE : aperto solo ai bambini che non hanno mai sciato (nati dal 2012 al 2008)

Durata: 15 lezioni di due ore ciascuna (DAI PRIMI DI DICEMBRE A META' FEBBRAIO CIRCA) - (sospeso nel periodo natalizio) con inizio previsto ai primi di dicembre.

Giornate : mercoledì e sabato

Orari: Fino al 21.12 : dalle 14.00 alle 16.00 - dopo le vacanze natalizie: dalle 14.30 alle 16.30

ABBIGLIAMENTO UFFICIALE tuta da sci U.S. MONTI PALLIDI: **FACOLTATIVO**

CORSO SUPERBABY : per i nati nel 2008 e 2009: corso sci prepositivo all'avvicinamento della pratica agonistica. Un corso Avanzato con un po' di pepe in più ! (verrà effettuata una selezione da parte dei maestri/allenatori per individuare fra gli iscritti un livello omogeneo e consono al programma – in caso alcuni non siano ancora pronti al "salto" verranno indirizzati al corso avanzato.

CORSO AVANZATO (aperto ai nati dal 2011 al 2003 compreso), aperto a **TUTTI** coloro che hanno frequentato lo scorso anno e/o ai nuovi che **non sono principianti**: programma di sci multifinalizzato, addestramento generale basato principalmente sul gioco e divertimento con finalità tecniche evolutive della sciata a 360°. Preparazione ad un graduale prossimo passaggio all'attività agonistica se richiesta.

CORSO SKI FREERIDE : rivolto ai ragazzi che hanno già partecipato lo scorso anno al Progetto gioca e impara e/o nati negli anni **2001-2002-2003-2004-2005 (dalle scuole medie in poi) con buone esperienze sciistiche**
Finalità del Corso : evoluzione del gesto tecnico, sciata in campo libero : **SCI ALPINO, FREESKI** e tanto altro, apprendendo a rotazione sia una che l'altre discipline (materiale tecnico messo a disposizione fino ad esaurimento), abilità fuori pista con insegnamento delle pratiche di sicurezza in montagna e rispetto dell'ambiente.

NEL CASO IN CUI VI FOSSE LA RICHIESTA DA PARTE DI RAGAZZI DELL'ANNO 2006, VERRANNO VALUTATI I SINGOLI CASI IN BASE ALLA CAPACITA' E MATURITA' DEL SINGOLO.

PER ENTRAMBI I CORSI :

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 sabato

Orari: Fino al 21.12 : dalle 14.00 alle 16.00 - dopo le vacanze natalizie: dalle 14.30 alle 16.30

ABBIGLIAMENTO UFFICIALE tuta da sci U.S. MONTI PALLIDI: **NECESSARIO**

CORSO MULTI DISCIPLINE (per i 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 ED A CHIUSURA ISCRIZIONI VI COMUNICHEREMO LA FATTIBILITA'

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 lo **SCI ALPINO**

Dalle 14.30 alle 16.30 per il **FONDO** da subito

CORSO SKI CROSS (rivolto ai ragazzi che hanno già partecipato lo scorso anno al Progetto gioca e impara e/o nati negli anni **2001-2002-2003-2004-2005 (dalle scuole medie in poi) con buone esperienze sciistiche**

IL CORSO VERRA' SVOLTO CON UN NUMERO MINIMO DI ISCRITTI ED A CHIUSURA ISCRIZIONI VI COMUNICHEREMO LA FATTIBILITA'

Programma di massima:

Programma propedeutico finalizzato al gesto tecnico ed alle capacità motorie legate alla disciplina dello ski cross.

Durata: **10 lezioni** di due ore ciascuna - sospeso nel periodo natalizio - con inizio previsto per i primi di dicembre

Giornate : SABATO

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

A TUTTI GLI ISCRITTI SEGUIRA' IL CALENDARIO CON IL DETTAGLIO DELLE GIORNATE DI ALLENAMENTO

COSTI : IN SEGRETERIA

CORSO AGONISTICO :

SOLO PER CHI NON AVESSE ANCORA ADERITO

CATEGORIA BABY/CUCCIOLI (2005/2006/2007/2008) aperto agli atleti già partecipanti lo scorso inverno al PROGETTO od a quanti fossero interessati a praticare un programma specifico con obiettivi mirati
PER QUALSIASI INFORMAZIONE RIGUARDO LA PARTECIPAZIONE A QUESTO CORSO, POTRETE RIVOLGERVI IN SEGRETERIA OPPURE CONTATTARE IL RESPONSABILE DI SETTORE DEVILLE FABRIZIO (cell. 335/8418204)

