

ASD GIGLIO BIANCO

SCHEMA CORSI COLLETTIVI DI PATTINAGGIO SU GHIACCIO PER ADULTI

L'ATTIVITA' DELLA SCUOLA SI ARTICOLA SU 3 FASI:

LA 1° FASE DAL 1° OTTOBRE AL 26 OTTOBRE SI EFFETTUA OFF-ICE ; LA 2° FASE DAL 27/10 AL 24/02/19 SULLA PISTA DEL GHIACCIO ; LA 3° FASE DAL 25/02/19 AL 14/06/19 SI EFFETTUA DI NUOVO OFF-ICE. LA 3° FASE SI SVOLGE CON PATTINI IN LINEA IDONEI AL LIVELLO DI PATTINAGGIO RAGGIUNTO E SI EFFETTUA NEGLI STESSI GIORNI, LUOGHI E ORARI DELLA 1° FASE.

L' ATTIVITA DI PREPARAZIONE FISICA SI SVOLGE PRESSO LA PALESTRA ELYSIUM IN VIALE M. FANTI 83/A

E' FORTEMENTE RACCOMANDATO FREQUENTARE ANCHE IL CORSO DI PREPARAZIONE FISICA PER UN MIGLIOR CONSEGUIMENTO DEGLI OBIETTIVI.

Rev 14/10/18

ID	LIVELLO	Composiz. corso	Giorni/ sett	Giorni, Orario, Luogo 1° Fase	Giorni, Orario, Luogo 2° fase	Corrisp. €
M1L MIG	CORSO CON FREQUENZA MONOSETTIMANALE . A SCELTA IL LUNEDÌ O GIOVEDÌ	1° Fase: 8h Pattin in linea 2° Fase: 20h pattin su Ghiaccio	1-1	LUNEDI'; 21-23 TSG	LUNEDI' : 21:00-22:15; GIOVEDI': 20:15 -21:30; WP1	440
M2L	CORSO CON FREQUENZA MONOSETTIMANALE DI 2 H. SOLO LUNEDI'	1° Fase-8h Pattin in linea 2° Fase -32h pattin su Ghiaccio	1-1	LUNEDI'; 21-23 TSG	LUNEDI', 21::00-23:00; WP1	660
M2LG	CORSO CON FREQUENZA GHIACCIO 2 VOLTE A SETTIMANA	1° Fase-8h Pattin in linea; 2° Fase 40h Pattin su Ghiaccio( tecnica)	1-2	LUNEDI'; 21-23 TSG	LUNEDI' : 21-22:15 GIOVEDI' : 20:15-21:30 WP1	750
M3	CORSO CON FREQUENZA GHIACCIO 2 VOLTE A SETTIMANA PER COMPLESSIVE 3,15 H/W	° Fase-8h Pattin in linea; 2° Fase 47h Pattin su Ghiaccio	1-2	LUNEDI'; 21-23 TSG	LUNEDI'; 21,00-23,00 GIOVEDI' 20:15-21:30 WP1	810
ATTIVITA' FACOLTATIVE						
FM1	3° Fase Pattin .figura in Linea dal 25/2/19 al 14/6/ 19 TUTTI I LIVELLI	28h Pattin Figure inLinea inserim nel livello ultima valutazione	1	LUNEDI'. 21-23 TSG		220
FM2	Corso preparaz Fisica dal 1/10/18 al 10/03/19 TUTTI I LIVELLI	21h preparazione fisica specifica e postura x pattin. artistico	1	VENERDI'- 21-22 -PEY	Posti Limitati	120
FM3	Corso Preparaz.. Fisica dal 11/03/19 al 14/06/19 TUTTI I LIVELLI	14h preparaz fisica specifica e postura x Pattin. Artistico	1	VENERDI'- 21-22 -PEY	Posti Limitati	90