

CORSI AVANZATI E PREAGONISMO 2018/2019

PATTINAGGIO ARTISTICO :

ECCELLENZA 1, ECCELLENZA 2, ECCELLENZA 3, ELITE 1, ELITE 2, ELITE

I CORSI SEGUONO IL PROGRAMMA DIDATTICO GENERALE ED ACCOMPAGNANO LA CRESCITA DELL'ATLETA FINO AI LIVELLI DELLE COMPETIZIONI FEDERALI.

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

NELLO SCHEMA SONO RIPORTATI I CORSI STANDARD LA CUI COMPOSIZIONE PUO' ESSERE INTEGRATA CON ALTRE ATTIVITA' SELEZIONATE DALLA TABELLA "ATTIVITA' FACOLTATIVE" PER CONFEZIONARE IL CORSO PIU' ADATTO ALLE PROPRIE ESIGENZE.

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

ID	LIVELLO	Composizione Corso	Giorni/ sett	Giorni,Orario,Luogo 1° Fase / 3° Fase	Giorni,Orario,Luogo 2° fase <i>VEDI NOTA</i>	Corrispettivo €
C1	Inizia 1/10/18 - termina 14/6/19 Pattinaggio Artistico Liv. Ingr : Eccellenza 2-3 ;	1° Fase 8h PinL 2° Fase 38h P suG 3° Fase 32h PinL 35h palestra;	3-3-3	LUN-GIOV 18:00-19:00; IGM	LUN: 20:00-21:00 MER:19:30-21,00; WP1	960
C2	Inizia 1/10/18 – termina 14/6/19 Pattinaggio Artistico - Liv. Ingr Perfezionamento 2	1° Fase 8h PinL, 2° Fase 38h P suG; 3° Fase 32h PinL 35h palestra;	3-3-3	LUN-GIOV 18:00-19:00; IGM	LUN: 18:00 – 19:00 MER: 18:00 - 19:30 WP1	960
C3*	Inizia 1/10/18 - termina 24/02/19 Pattin Figura - Introduttivo al Pattin Artis Liv ingr. Eccellenza 1	1° Fase 8h P. inL. ; 2° Fase 32h P su G; 21 H palestra	3-3	LUN-GIOV 18:00_19:00; IGM	LUN: 19:00-20:00 GIOV: 19:1N5-20:15 WP1	730

NOTA: MERCOLEDI' 13/2/19 I CORSI C1 E C2 SONO SOSPESI A PARTIRE DALLE ORE 19.

C1 RECUPERA 2H DOMENICA 27/1/19 ; C2 RECUPERA 1H DOMENICA 2/12/18 DALLE 09,30 ALLE10,30

* C3 NON EFFETTUA LA LEZIONE DI GIOVEDI' 1° NOVEMBRE PER INDISPONIBILITA' PISTA E RECUPERA DOMENICA 4/11 E DOMENICA 2/12 A COMPLETAMENTO ORARIO (1 ORA DALLE 08,30 ALLE 09,30)

TABELLA ATTIVITA' FACOLTATIVE

F5	CORSO INTERPRETATIVO	7sessioni : 4 preNat+postNat	1	MARTEDI' 19:15-20:00 Date:6/11,13/11,20/11, 27/11, 8/1,15/1,22/1	SI AVVIA SOLO SE SI RAGGIUNGONO 8 ADESIONI	100
F6	PARTECIPAZIONE GRUPPO SPORTIVO LIBERTAS. Tutti i Livelli > perf 1	Preparaz. gare circuito Libertas 9 h ghiaccio + 8h Off-ice		Vedi Calendario Attività a Calend Varia	Regolamento del gruppo Posti Limit: 3 gruppi di 10	170