

CORSI INTERMEDI 2018/2019

PATTINAGGIO FIGURA : PERFEZIONAMENTO 1, PERFEZIONAMENTO 2, ADVANCED 1, ADVANCED 2

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' CONSIGLIABILE 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 | Corrisp. € |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------|
| B1 § | Inizia 1/ 10/ 18 - termina 14 / 6/ 19 Pattin Figura : Introduttivo al Pattin Artistico Liv ingr. Perf 1 / 2; | 1° Fase 8h P. InL.; 2° Fase 32h P su G 3° Fase 32h P. InL | 2-2-2 | LUN-GIOV 17:00-18:00; IGM | LUN-MERC 17:00-18:00 ; WP1 | 810 |
| B2 | Inizia 27/10/18 - termina 24/02/19 Pattin Figura: Introduttivo al Pattin Artistico Liv ingr. Perf 1 / 2; | 25,5 h P su G | 1 | FACOLTATIVO | SABATO 09:00-10:30; WP1 | 500 |
| B3* | Pattin Figura: Introduttivo al Pattin Artistico Liv ingr. Perf 1 / 2; | 32h P su G; | 2 | FACOLTATIVO | LUN: 19:00-20:00 GIO:19:15-20:15; WP1 | 630 |

* : B3 NON EFFETTUA LA LEZIONE DI GIOVEDI' 1° NOVEMBRE PER INDISPONIBILITA' PISTA E RECUPERA DOMENICA 4 NOVEMBRE E DOMENICA 2 DICEMBRE A COMPLETAMENTO ORARIO (1 ORA DALLE 08,30 ALLE 09,30)

§ : B1 COMPLETA ORARIO DOMENICA 11 NOVEMBRE CON 2H

PER LE ATTIVITA' FACOLTATIVE VEDERE TABELLA SUCCESSIVA

ASD GIGLIO BIANCO
CORSI COLLETTIVI DI PATTINAGGIO ARTISTICO
TABELLA ATTIVITA' FACOLTATIVE CORSO INTERMEDIO

| ID | LIVELLO | DESCRIZIONE ATTIVITA' | Giorni/ sett | Giorni,Orario,Luogo | NOTE | Corrisp. € |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------|
| F1 | 3° Fase Pattinaggio ARTISTIC INLINE Periodo corso : 25/2/ '19 – 13 / 6 / 19 | 32h Pattin Figure in Linea inserim nel livello ultima valutazione | 2 | LUN-GIOV 17-18; 18-19 IGM | | 210 |
| F2 | Corso Preparaz. Fisica dal 1/10-10/03/19 TUTTI I LIVELLI | 21h preparazione fisica specifica e postura x pattin. artistico | 1 | VENERDI'- 1 ORA Orario a scelta - PEY | Posti Limitati | 120 |
| F3 | Corso Preparaz. Fisica dal 10/03 al 14/06/19 TUTTI I LIVELLI | 14h preparazione fisica specifica e postura x Pattin. Artistico | 1 | VENERDI'- 1 ORA Orario a scelta - PEY | Posti Limitati | 90 |
| F4 | Lezioni tematiche x approfondimento tecnico x Corsi Intermedi | 2 cicli di 3 sessioni cad. : 1 PreNatale.; 1 PostNatale | | MARTEDI' 19:15- 20:00 date:4/12;11/12,18/12 29/01; 5/02;12/02 | 1 ciclo include : 1 sessione trottole , 1 angeli,1 salti | 120 60 cad. |
| F5 | Corso Interpretativo | 7 sessioni : 4 PreNat +3 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 | Preparazione Gare circuito Libertas 9 h Ghiaccio + 8h Off-ice | | Vedi Calendario Attività Calend Varia | Regolamento del gruppo Posti Limit: 3 gruppi di 10 | 170 |