



Scuola sci azzurra Cortina

azzurracortina.com

Cortina d'Ampezzo, settembre 2016

SKI TEAM AZZURRA

PROGRAMMA MASTER 2016/17

Cari amici,

la Scuola sci Azzurra ha il piacere di proporvi il programma per la **categoria master per la stagione 2016/17**. Lanciamo un programma dedicato a tutte le persone che anche in età adulta vogliono continuare a sciare a buon livello, con **l'obiettivo di perfezionarsi, divertirsi in compagnia e approcciare in sicurezza alcuni allenamenti nei pali**.

Il progetto master prevede:

- un **programma di giornate ampio** nel quale gli allenatori di riferimento saranno **sempre a disposizione**
- la **possibilità di scegliere** le singole giornate di allenamento, oppure dei pacchetti di 10 o 20 giornate a prezzo agevolato, da spendere **in base alle proprie preferenze di data**
- dei **focus tecnici specifici** con i nostri maestri specializzati (allenatori e istruttori nazionali)
- tanti **vantaggi in collaborazione delle aziende partner della Scuola sci Azzurra**
- il **tesseramento allo sci club Cortina (opzionale)**, valido anche per la partecipazione a gare master

Il programma tecnico prevede due percorsi:

- **perfezionamento**, dedicato a chi scia a buon livello, ma vuole migliorarsi ulteriormente: saranno previste giornate di campo libero con focus specifici sui raggi di curva e i movimenti fondamentali; esercizi propedeutici per capire sempre più a fondo la conduzione, quando e come utilizzarla; sessioni con riprese video, per una corretta analisi della propria sciata; prove materiali per trovare il migliore assetto sugli sci
- **agonismo**, con allenamenti nei pali, sia di gigante che di slalom, per confrontarsi con il cronometro oppure sfidare i propri amici, in totale sicurezza, con le migliori piste di allenamento sempre a disposizione (in collaborazione con lo Sci Club Cortina). Gli obiettivi saranno analizzare tecnica, spazi, traiettorie, tempismi esecutivi per affrontare al meglio qualsiasi tipo di percorso



Scuola sci azzurra Cortina

azzurracortina.com

Programma MASTER

Il programma prevede la disponibilità degli allenatori per **45 giornate di attività invernale, in orario 8.30/11.30**, così distribuite:

DICEMBRE - Immacolata, weekend, Natale							GENNAIO – Natale, weekend						
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4	2	3	4	5	6	7	8
5	6	7	8	9	10	11	9	10	11	12	13	14	15
12	13	14	15	16	17	18	16	17	18	19	20	21	22
19	20	21	22	23	24	25	23	24	25	26	27	28	29
26	27	28	29	30	31		30	31					
FEBBRAIO - Carnevale, weekend							MARZO - weekend						
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26
27	28						27	28	29	30	31		

Il responsabile del progetto sarà l'allenatore Denis Cordella.

Il costo della singola giornata di allenamento è di € 55,00 (€ 65,00 nel periodo natalizio, 26 dicembre – 8 gennaio e nei weekend 24/26 febbraio e 3/5 marzo), con un minimo di 3 partecipanti a giornata.

C'è la possibilità di acquistare in anticipo dei **pacchetti di giornate**, usufruibili a scelta all'interno delle date del pacchetto, ad un prezzo più vantaggioso:

10 giornate € 600,00

20 giornate € 1.100,00



Scuola sci azzurra Cortina

azzurracortina.com

Specifiche attività, aperte a tutti, sono previste nelle seguenti date:

11/12/13 novembre – Val Senales: aperture della stagione in ghiacciaio

Per chi aspetta la neve con trepidazione, 3 giornate per scaldare i motori nel ghiacciaio della Val Senales (BZ), per una full immersion di inizio stagione – costi per vitto e alloggio da definire sui partecipanti effettivi

3/4 dicembre: focus sul set up materiali (pacchetto sci e scarpone), in collaborazione con Ski System Cortina

Cerca il materiale giusto per affrontare al meglio la stagione, valutando confort e prestazioni dello scarpone, analizzando la differenza tra uno sci preparato ed uno non preparato, per essere sempre sicuro di sciare nelle migliori condizioni per sicurezza, performance e prevenzione degli infortuni

11 dicembre e 8 gennaio: focus sulla tecnica agonistica con l'allenatore della squadra nazionale femminile Alberto Ghezze

Due giorni imperdibili, per capire le ultime evoluzioni tecniche ad alto livello, scoprendo tanti aneddoti sugli atleti della Coppa del Mondo e gli ultimi sviluppi nel campo dei materiali!

10/17/24 febbraio: focus sui raggi di curva con l'istruttore nazionale Edoardo Zardini

Tre venerdì dedicati ad analizzare al meglio i vari tipi di curva, eseguiti in condizioni di neve e pendio differenti, per avere la migliore gestione dei propri sci in ogni situazione; in compagnia dell' ex azzurro Edo Zardini!

18/19 e 25/26 marzo: test materiali stagione 2017/18 in collaborazione con le aziende di settore

Tutte le anteprime della stagione 2017/18, per scoprire i pacchetti sci e scarpone delle più importanti aziende di settore, per scegliere al meglio il materiale per la successiva stagione!

1/2 aprile: approccio al freeride con l'istruttore nazionale Alberto Casaro

Due giorni dedicati allo sci fuori pista, ricercando il giusto assetto e gli accorgimenti per galleggiare in sicurezza nei fuori pista di Cortina.



Scuola sci azzurra Cortina

azzurracortina.com

Per informazioni:

Organizzative/tecniche (programmi, allenatori, materiali): Michele Di Gallo - tel. 338 3911129 / mail: marketing@azzurracortina.com

Gestionali (pagamenti): Direttore Walter Girardi – tel. 331 2103603 / mail: walter@azzurracortina.com

SKI TEAM AZZURRA - MODULO DI ADESIONE 2016/17 (MASTER)

DA INVIARE A MEZZO FAX (0436 4828) O E-MAIL (info@azzurracortina.com)

Il sottoscritto/la sottoscritta _____ nato a _____

il _____ e residente a _____ via _____

CF _____ chiede di partecipare alle attività di allenamento dello Ski Team Azzurra – gruppo master scegliendo la seguente opzione:

SINGOLE GIORNATE

PACCHETTO 10 GIORNATE

PACCHETTO 20 GIORNATE

Venendo contestualmente iscritto/a allo Sci Club Cortina per il tesseramento FISJ relativo alla Stagione 2016/17 (costo tesseramento + tessera FISJ con assicurazione: euro 50,00)

Data _____ Firma _____