



Scuola sci **azzurra** Cortina

azzurracortina.com

SKI TEAM AZZURRA - PROGETTO "TAKE IT EASY"

Come gli scorsi anni, la collaborazione tra Sci Club Cortina e Scuola Sci Azzurra Cortina, prosegue con il progetto **"Take it easy"**, un programma strutturato per andare incontro alle esigenze degli atleti delle categorie allievi/aspiranti/giovani (fascia di età: 2002/1999) che vogliono proseguire un'attività di allenamento di buon livello, senza l'impegno continuo delle gare e/o con l'ottica di prepararsi alla selezione per maestri di sci.

Il programma alternerà allenamenti a campo libero, allenamenti nei pali (GS e SL) e alcune giornate propedeutiche alla selezione maestri di sci curate da un istruttore nazionale; sarà altresì possibile partecipare ad alcune gare sia del circuito allievi FISJ che del calendario FIS.

Il progetto è curato dall'allenatore Paolo Stefani.



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2016/17:

Il **programma** di allenamento prevede la disponibilità dell'**allenatore Paolo Stefani** per **35 giornate** all'interno del calendario + **10 da concordare con l'allenatore (con un minimo di 4 partecipanti)**.

Le giornate si intendono a **tempo parziale, con orario indicativo 8.30/13.00**; sarà facoltà dell'allenatore valutare di giorno in giorno l'attività da svolgere, quindi gli orari precisi di allenamento.

DICEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

GENNAIO						
L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEBBRAIO						
L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARZO						
L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

APRILE						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



Scuola sci azzurra Cortina

azzurracortina.com

COSTI:

Pacchetti proposti:

Pacchetto base di 10 giornate

Pacchetto 15 giornate

Pacchetto 20 giornate

E' necessario decidere anticipatamente a quale pacchetto aderire ed indicare le giornate che si intendono a scelta.

Le giornate della settimana di Carnevale o eventuali giornate infrasettimanali sono conteggiate a **tariffa agevolata** (8.30/13.00) con **minimo 4 persone partecipanti**; per giornate con la presenza di meno di 4 ragazzi vengono applicate le normali tariffe della Scuola Azzurra ridotte del 15%.

NOTE

- ✓ Il programma si attiverà al raggiungimento di un minimo di 10 partecipanti;
- ✓ Possibilità di organizzare alcuni ritiri in ghiacciaio in autunno, al raggiungimento di un minimo di 6 partecipanti;
- ✓ E' escluso dalle quote il costo delle iscrizioni alle gare (Grand-Prix Ragazzi/Allievi, gare FIS NJR, gare RQ, gare di propaganda);
- ✓ La visita medica presso un centro di medicina sportiva è **OBBLIGATORIA** per chi vuole partecipare alle gare;
- ✓ I trasporti non saranno garantiti tutti i giorni con pulmino, ma solo in caso di trasferte fuori Cortina;
- ✓ - **tariffa agevolata per le lezioni private** pari a € 50,00 in alta stagione ed è € 40,00 in bassa stagione.

CONTATTI E INFORMAZIONI:

- info tecniche e sui programmi: **Paolo Stefani – tel. 347 1734555**
- info su costi e organizzazione: **Michele Di Gallo – tel. 338 391112**