

STRUTTURA E ORGANIZZAZIONE DEI CORSI

AVVIAMENTO ALL'ATLETICA Scuola primaria	ESORDIENTI (6-11 anni) <i>il corso segue il calendario scolastico</i>	Corso impostato sull'insegnamento dei movimenti base dell'atletica in una modalità giocosa per sviluppare le capacità di reazione, resistenza e lancio. Fondamentale lo sviluppo delle capacità di coordinazione nella fase giovanile. L'allenatore controllerà la corretta esecuzione dei movimenti anche nei giochi: appoggio piedi, ginocchia, braccia, etc...	1 volta a settimana €150 2 volte a settimana €250 <i>*Costi comprensivi di tessera sociale assicurativa e maglietta da allenamento</i>	Serve certificato medico sportivo dalla pediatria
ATLETICA LEGGERA Medie e superiori	RAGAZZI (12-13 anni) CADETTI (14-15 anni) ALLIEVI (16-17 anni)	Continua l'insegnamento dei movimenti base e coordinazione andando sempre più verso l'apprendimento di gesti più tecnici con la continua correzione dei movimenti da parte dei tecnici. <i>il corso segue il calendario scolastico</i>	1 volta a settimana €150 2 volte a settimana €250	Serve certificato medico sportivo agonistico
GRUPPI AGONISTI	Di varie categorie ed età, gruppo atleti formato a discrezione dei tecnici	Allenamento tecnico evoluto per chi partecipa alle gare secondo il calendario FIDAL con allenamenti di gruppo, singoli e programma personalizzato su orari definiti dagli allenatori. Costo annuale (da settembre 2023 a settembre 2024) €350. La quota comprende iscrizione alle gare, utilizzo di strumenti tecnologici all'avanguardia, tecnici esterni aggiuntivi, consigli fisioterapici e medici.	3 allenamenti settimanali + eventuali allenamenti tecnici aggiuntivi	Serve certificato medico sportivo agonistico

PAGAMENTO: con bonifico a IBAN: IT 06 B 08282 34670 000001003892 intestato a Atletica Valli di Non e di Sole **indicando nella causale NOME e COGNOME dell'atleta e corso**. Previste agevolazione per fratelli (30% di sconto sul 2° figlio e 50% dal 3° figlio). La prima lezione di prova è gratuita.

DATE INIZIO CORSI:

CLES: Lunedì 9 Settembre - Pista d'atletica (poi palestra del CTL)	Avviamento atletica	Lunedì e Venerdì ore 17:00 - 18:00
	Atletica leggera	Lunedì e Venerdì ore 18:00 - 19:00
TAIO: DA DEFINIRE - Pista d'atletica (poi tecnostuttura)	Avviamento atletica	Martedì e Giovedì ore 17:00 - 18:00
	Atletica leggera	Martedì e Giovedì ore 18:00 - 19:00
MALÉ: DA DEFINIRE	Avviamento atletica	Mercoledì e Venerdì ore 16:45 - 17:45
	Atletica leggera	Mercoledì e Venerdì ore 17:45 - 18:45
LIVO: DA DEFINIRE - Palestra di Livo	Avviamento atletica	Martedì 17:00 - 18:00 (minimo 15 iscritti)

