

SUMMER SKATE

STAGE DI PATTINAGGIO ARTISTICO 7-8 SETTEMBRE 2015

Una splendida location

Il comune di Ortonovovo limitrofo alla zona verde denominata "La Tenuta di Marinella" e a poca distanza dall'Area Archeologica e Museale dell'antica Città di Luni e dalla Città di Sarzana ospita per il primo anno lo stage di pattinaggio artistico a rotelle specialità libero ed obbligatori, "SUMMER SKATE". Dall' 7 al 8 settembre sarà possibile abbinare un splendido soggiorno con allenamenti di pattinaggio per atleti di qualsiasi livello tecnico, da impostazioni di base al perfezionamento....

Con allenatori qualificati

Le lezioni saranno organizzate per gruppi ristretti di atleti e seguite da Allenatori tecnici federali:

1 giornata

Raffaello Melossi - Obbligatori
Barbara Audiberti - esercizi di postura

2 giornata

Michele Terruzzi - Libero
Stella Giarola - Libero
Andrea Bientinesi - Preparazione atletica

Anna Rondi - salti a secco

Programma 2 giorni : 7-8 Settembre

INIZIO STAGE: lunedì 7 settembre, mattina

FINE STAGE: martedì 8 settembre, sera

Lunedì 7 settembre

Specialità obbligatori; esercizi di postura.

- Ore 8.00 Accredimento e definizione gruppi
- Ore 8.30 Inizio allenamento con allenatori federali
- Ore 16.30 Fine allenamento obbligatori
- A seguire inizio allenamenti facoltativi di libero con allenatori qualificati

Martedì 8 settembre

Specialità libero; salti a secco; preparazione atletica

- Ore 8.00 Accredimento e definizione gruppi;
- Ore 8.30 Inizio allenamento con allenatori federali
- Ore 19.10 Fine allenamento libero

Costi

Atlete/i

- Programma due giorni 7-8 settembre 150€
- Programma Libero 100 €
- Programma obbligatori 80 €

Allenatori (FIHP /UISP)

15€ per tutta la durata dello stage.



Allenarsi... al mare

Il centro sportivo comunale "Luni Mare Sporting Club" è una struttura polivalente adibita a diverse attività e si caratterizza per varietà di proposte sportive e ricreative.

Al interno di questi spazi ,nel corso delle giornate dello stage, vi sarà la possibilità di usufruire della piscina adiacente alla pista al costo di :

5 € al giorno per gli atleta.

7 € al giorno per gli adulti (comprensivi di ombrellone e lettino).

In convenzione con il centro sportivo gli atleti potranno pranzare al costo di 5€.

Iscrizione e modalità di adesione

Lo stage è aperto a tutti gli atleti di qualsiasi categoria e livello tecnico ed a tutti gli allenatori o aspiranti tali provenienti da ogni Regione di Italia.

Ogni atleta dovrà presentarsi con una copia del certificato di idoneità medico-sportivo in corso di validità. Coloro che intendono partecipare allo stage dovranno inviare, entro e non oltre il 20 agosto 2015, il modulo di adesione allegato al presente comunicato (compilato in ogni sua parte) al seguente indirizzo e- mail: Cristina.bussandri@gmail.com [+39 3471130332](tel:+393471130332)

Sarà comunque gradita una pre-iscrizione da inviare entro il 8/08/2015.

Lo stage è a numero chiuso fino ad esaurimento posti. Le domande accolte verranno confermate subito con mail di risposta.

Per informazioni e chiarimenti potete rivolgervi anche a : Francesco Gambino gambo86@hotmail.it mobile [+39 3334382636](tel:+393334382636) Cristina Bussandri : Cristina.bussandri@gmail.com mobile [+39 3471130332](tel:+393471130332)

Il metodo di pagamento sarà comunicato al momento della prescrizione .

Caratteristiche impianti

Pista 20x40 con fondo di cemento al quarzo resinato