

## ORARIO CORSI 2022-2023

ORARIO CORSI 22-23	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
<b>STADIO DELLA FARNESINA</b>						
<b>PULCINI</b> Nati 2019-18		16:00 - 17:00		16:00 - 17:00		10:00 - 12:00
<b>ESORDIENTI 5</b> Nati 2017-16		17:00 - 18:30		17:00 - 18:30		10:00 - 12:00
<b>ESORDIENTI 8</b> Nati 2015-14		17:00 - 18:30		17:00 - 18:30		10:00 - 12:00
<b>ESORDIENTI 10</b> Nati 2013-12	16:30 - 18:00	17:00 - 18:30	16:30 - 18:00	17:00 - 18:30	16:30 - 18:00	10:00 - 12:00
<b>RAGAZZI</b> Nati 2011-10	15:00 - 16:30	16:00 - 17:15	15:00 - 16:30	16:00 - 17:15	15:00 - 16:30	10:00 - 12:00
	16:30 - 18:00	17:15 - 18:30	16:30 - 18:00	17:15 - 18:30	16:30 - 18:00	
<b>CADETTI</b> Nati 2009-08	15:00 - 16:30	16:00 - 17:15	15:00 - 16:30	16:00 - 17:15	15:00 - 16:30	10:00 - 12:00
	16:30 - 18:00	17:15 - 18:30	16:30 - 18:00	17:15 - 18:30	16:30 - 18:00	
<b>ASSOLUTI (Preagonismo)</b> Nati 2007-06 e prec	15:00 - 16:30	16:00 - 17:15	15:00 - 16:30	16:00 - 17:15	15:00 - 16:30	10:00 - 12:00
<b>ASSOLUTI (Agonismo)</b> Nati 2007-06 e prec	GIORNI E ORARI DA CONCORDARE INDIVIDUALMENTE CON IL DIRETTORE TECNICO					
<b>STADIO DEI MARMÌ</b>						
<b>GINNASTICA PER ADULTI</b>	DAL LUNEDI' AL VENERDI' 15:00 - 16:00 / 16:00 - 17:00 / 17:00 - 18:00					

**N.B.:** i corsi si attivano con un minimo di 8 partecipanti, la Direzione si riserva il diritto di sospendere/accorpare gruppi che non raggiungano il numero minimo di partecipanti. Nel corso dell'anno – per competizioni o altri eventi – le lezioni potrebbero essere temporaneamente spostate in altri impianti.



*info@atletica-sportrace.com \_ 391 1692460*

## **ISCRIZIONI**

### **DOCUMENTAZIONE NECESSARIA**

Per i nuovi iscritti è necessario compilare la modulistica Sporte Race e la modulistica Federale, e provvedere alla consegna della copia di un documento di identità dell'iscritto.

Anche per i vecchi esiste una modulistica da compilare (anche se minore).

Per ricevere i moduli corretti contattare la segreteria.

#### **Certificato medico:**

- Non obbligatorio (ma è consigliato sentire il parere del medico): **fino al compimento dei 6 anni.**

- **Fino a 11 anni** di età e **Ginnastica per adulti**: Certificato medico di idoneità sportiva per la pratica non agonistica rilasciato dal medico curante.

- **Dagli 11 anni in poi** (dalla categoria Fidal "Ragazzi" in poi): Certificato medico sportivo per attività agonistica di Atletica Leggera rilasciato dal medico sportivo.

Il certificato medico **DEVE** essere consegnato in originale. Consigliamo di richiedere più originali al medico che lo rilascia se servono anche per altre attività.

N.B.: in assenza del CERTIFICATO MEDICO consegnato in originale non può essere perfezionata la pratica di tesseramento dei nuovi iscritti, mentre per i vecchi iscritti il tesseramento viene sospeso in automatico dalla Federazione alla scadenza del certificato; conseguentemente non è consentito l'accesso agli impianti.

**La Direzione si riserva il diritto di non consentire l'accesso ad allenamenti e lezioni agli iscritti non in regola con la consegna della documentazione richiesta, anche in presenza di pagamento effettuato.**

## **COSTI**

Il costo annuale è di **€ 370.00** per frequenza plurisettimanale e di **€ 250.00** per il monosettimanale. La quota comprende: iscrizione – frequenza corsi fino a Giugno 2023 – tesseramento – assicurazione.

**Per più iscritti dello stesso nucleo familiare contattare la segreteria.**

Il pagamento si effettua in unica soluzione al momento dell'iscrizione attraverso bonifico o contanti.

La Direzione si riserva il diritto di non consentire l'accesso ad allenamenti e lezioni agli iscritti non in regola con la consegna della documentazione richiesta, anche in presenza di pagamento effettuato.

## DOMANDE FREQUENTI

### CHE TIPO DI ATTIVITA' VIENE SVOLTA ?

*Alla Sport Race siamo particolarmente legati alle "Prove Multiple": un allenamento plurispecialistico che ci consente di lavorare in maniera armonica su tutta la struttura muscolo - scheletrica. In una fase successiva verranno considerate le abilità individuali in modo da indirizzare i ragazzi verso la specialità più confacente, mantenendo però sempre un allenamento completo.*

### COSA MANGIARE PRIMA E DOPO GLI ALLENAMENTI ?

*Prima dell'attività fisica è bene – a tutte le età – scegliere cibi ricchi di carboidrati complessi in piccole quantità come, per esempio un pacchetto di cracker e un frutto, o del pane integrale con un po' di marmellata e della frutta secca.*

*Dopo l'allenamento è bene provvedere a uno spuntino per iniziare a reintegrare le sostanze e le energie consumate. Qualcosa di dolce (biscotti secchi, una fetta di ciambellone o di crostata) contribuisce a rimpolpare le riserve di glicogeno muscolare appena intaccate durante l'attività fisica. O frutta, anch'essa ricca di zuccheri semplici, oppure del pane integrale con un po' di marmellata o miele, insomma qualcosa che sia equilibrato e sano.*

*E' consigliabile evitare cibi ricchi di zuccheri raffinati e bibite dolcificate e gassate.*

### PIOVE! CHE SI FA ?

*L' Atletica Leggera è uno sport che si svolge prevalentemente all'aperto. A meno di eventi tali da richiedere la chiusura degli impianti, noi siamo in campo comunque. Quindi sì: ci si allena – dai più piccini agli agonisti – anche con la pioggia.*

*Provvedete all' acquisto di un kway e tenete a portata di mano: un asciugamano, una ricambio di abbigliamento, calzini e scarpe asciutti per il dopo allenamento.*

*P.S.: i bambini adorano allenarsi sotto la pioggia, e non è dannoso per la salute; se avete dei dubbi in proposito, sentite il parere del vostro medico.*

### NON POSSO VENIRE: DEVO AVVISARE ? POSSO CAMBIARE I GIORNI DI ALLENAMENTO ?

*In fase di iscrizione vi chiediamo di indicare i giorni di frequenza, così da consentirci di organizzare al meglio gli allenamenti. E' bene comunicare l'assenza (basta un messaggio via WhatsApp alla segreteria) e concordare il successivo recupero.*

*E' sempre possibile variare i giorni scelti, sia occasionalmente che a tempo indeterminato, **vi chiediamo però di comunicare qualunque variazione alla segreteria.***

### E' OBBLIGATORIO PARTECIPARE ALLE GARE ?

*La partecipazione alle gare è "obbligatoria" solo per gli atleti del gruppo agonistico. A tutti gli iscritti vengono proposte le gare federali, idonee per età e predisposizione alla specialità, e la scelta di partecipare è solo vostra.*

*Noi **riteniamo importante** – per la valenza sociale, educativa e sportiva che rappresentano – **la partecipazione alle gare**, vissute come momento di crescita personale e di coesione di gruppo per tutte le fasce di età, per questo ci auguriamo sempre una grande partecipazione di tutti.*

**Per qualsiasi dubbio o richiesta inviate un messaggio alla segreteria: 391 1692460**