



Sci Club Mantova

**PROGRAMMA
ATTIVITA' AGONISTICA**

**STAGIONE 2011 / 2012
ALLENAMENTI a PAMPEAGO**

L'attività invernale sugli sci del settore "Agonistica" inizierà nella giornata di sabato 26 novembre sotto la guida del **Maestro Federale Sergio Doliana**.

Il programma delle uscite è composto da 16 giornate di allenamento, ognuna delle quali prevede ca. 2,0 ore di tecnica sugli sci (orario indicativo 8.30-10.30), con iniziale approccio alla "sciata libera" per proseguire poi nel programma con la "sciata fra i pali".

Il programma delle uscite è così formulato:

26/27	Novembre	(Sab/Dom)	2gg
3/4	Dicembre	(Sab/Dom)	2gg
8-9-10-11	Dicembre	(Giov/Ven/Sab/Dom)	4gg
17-18	Dicembre	(Sab/Dom)	2gg
24	Dicembre	(Sab)	1gg
26	Dicembre	(Lun)	1gg
31	Gennaio	(Sab)	1gg
6-7-8	Gennaio	(Ven/Sab/Dom)	3gg

N.B.: Gli allenamenti verranno confermati solo in presenza di almeno 2 partecipanti per lezione!!!

Come di consueto c'è l'intenzione di **proseguire con gli allenamenti anche nel corso della stagione** (mesi di gennaio e febbraio), ma ciò non è programmabile ad oggi in quanto **il tutto sarà subordinato dal "calendario gare" e dalla disponibilità degli atleti (almeno 4/5 per ogni uscita)**.

Il costo di queste uscite sarà concordato e suddiviso tra gli atleti partecipanti!

QUOTE per ALLENAMENTI svolti a PAMPEAGO (uguali alla passata stagione!)

Come nella passata stagione, è la richiesta del versamento di una quota simbolica di € 50,00, quale impegno/volontà espressa di partecipazione ad almeno n.3 degli allenamenti in programma. La cifra, infatti, è di poco inferiore al valore di 3 lezioni e, in caso di 3 (o più) presenze, la quota verrà considerata come "acconto" sul conteggio finale e quindi stornata dallo stesso! Non è invece previsto alcun rimborso per presenze inferiori alle 3 giornate.

- pacchetto 10 uscite di allenamento	€ 140	(media costo x 1 giorno = € 14)
- " 5 " " "	€ 80	(" " " = € 16)
- " 2 " " "	€ 36	(" " " = € 18)
- " 1 " " "	€ 20	(" " " = € 20)

ROBERTO FORNARI
roby.forno@vodafone.it - cell.348/2225121