



SCI CLUB COGOLLO DEL CENGIO

PROGRAMMA



TESSERAMENTO SCI CLUB - Le iscrizioni si ricevono nella sede, presso il Centro Parrocchiale, tutti i **GIOVEDÌ**, dalle ore **20,30** alle ore **21,30**, a partire da **settembre 2018**.

Il costo della tessera è di **€ 10,00 per gli adulti**, e di **€ 5,00 per i ragazzi** d'età inferiore ai 14 anni.

E' possibile l'iscrizione online scaricando i moduli dal sito internet www.sciclubcogollo.it che vanno spediti firmati in originale allo sci club mentre il pagamento dell'iscrizione e le attività scelte avverrà tramite bonifico bancario alle seguenti coordinate **IT 67 X 0866 9883 5001 8000 211595** specificando nella causale Nome e Cognome e attività scelta. *Ricordiamo che il tesseramento è obbligatorio per partecipare alle attività dello SCI CLUB e le iscrizioni ai vari programmi sono confermate con il pagamento della quota prevista per l'attività.*

TESSERAMENTO FISI – FIE - L'iscrizione alla F.I.S.I. (Federazione Italiana Sport Invernali) e alla F.I.E. (Federazione Italiana Escursionismo) **entro il 7 dicembre 2018** il costo è di **€ 35,00 (F.I.S.I.)** e **€ 19,00 (F.I.E.)** (salvo conguagli imposti dalla federazione stessa). Tali iscrizioni comprendono la copertura assicurativa delle attività dello sci club. *Per l'iscrizione alla F.I.S.I. e alla F.I.E. è necessario il codice fiscale.*

AGONISMO – Per i ragazzi che intendono perfezionare ulteriormente la loro tecnica, si terrà un corso specifico finalizzato all'agonismo che si svolgerà il mercoledì o il giovedì e il sabato pomeriggio dalla prima neve di dicembre a marzo, condotto dai maestri della "Scuola sci di Lavarone".

Per informazioni più dettagliate sul corso di agonismo dei ragazzi rivolgersi in sede o chiedere di:

- **Bonaguro Lara** 393 68 36 601

- **Bordin Stefania** 328 02 66 506

- **Dalla Riva Cristina** 347 10 08 288

- **Dal Santo Andrea** 347 71 53 620

Inoltre i soci che sono interessati ad iscriversi alla squadra agonistica dello SCI CLUB e conoscere le modalità per partecipazione alle gare e agli allenamenti, potranno rivolgersi in sede ogni giovedì alle ore 20.30.

Vi ricordo la gara della CO.TO.LA. manifestazione tra gli sci club della vallata che si svolgerà nel mese di marzo 2019, vi aspettiamo tutti nessuno escluso.

CORSO PRESCIISTICA - Il corso si terrà anche quest'anno nella nuova palestra comunale della Scuola media di Cogollo, località Mosson.

- ▶ La durata di ogni lezione è di un'ora a partire dal **02 ottobre** fino al **17 gennaio 2019**.
- ▶ L'intera durata del corso è di **28 lezioni** ed il costo è di **€ 75,00**.

Il corso si svolge il **MARTEDI'** e il **GIOVEDI'** su tre turni:

- ▶ **PRIMO TURNO** dalle ore 18,30 alle ore 19,30;
- ▶ **SECONDO TURNO** dalle ore 19,30 e alle 20,30.

NOVITA' corso GINNASTICA SOFT

- ▶ **TERZO TURNO** ginnastica soft dalle ore 20,30 e alle 21,30.

CORSO MANTENIMENTO - Il corso sarà di **25 lezioni** di un'ora ciascuna del costo di **€ 70,00** che si terrà nei giorni di **MARTEDI'** e **GIOVEDI'** su uno o più turni, con inizio il **22 gennaio 2019**, e avrà termine in **16 aprile 2019**.

Ricordiamo alcune regole da rispettare per partecipare al corso di presciistica e di mantenimento:

- l'accesso alla palestra è consentito con scarpe da ginnastica **pulite**;
- alcune lezioni sono svolte in parte all'esterno, quindi è necessario portare un secondo paio di scarpe di ricambio pulite per accedere alla palestra;
- è consigliabile munirsi di un materassino per gli esercizi a terra;
- *l'orario scelto per frequentare il corso deve essere rispettato per evitare sovraffollamenti pertanto ricordiamo che non sono ammessi salti di turno;*
- *non è contemplato l'uso delle docce.*

CORSO SCI DISCESA - Il corso sci discesa ha una durata di 15 ore (suddivise in cinque lezioni di 3 ore ciascuna dalle ore 9.00 alle ore 12.00), si terrà presso la località VEZZENA condotto dai maestri della "Scuola sci di Lavarone".

- ▶ Le date previste sono le seguenti: **13 – 20 – 27 gennaio** e **3 - 10 febbraio 2019**;
- ▶ Il costo è di **€ 90,00 per i ragazzi** da 5 a 14 anni, è di **€ 100,00 per gli adulti**;
- ▶ **le iscrizioni al corso saranno chiuse il giorno GIOVEDI' 20 dicembre 2018.**

FESTA SULLA NEVE - Anche questa stagione organizziamo la festa sulla neve, in località MALGA RIVETTA nel mese di **10 marzo 2019** con stand gastronomico e gara sociale. La manifestazione sarà resa nota tramite lettera e manifesti esposti in paese e/o comunicata per MAIL, WhatsApp o SMS.

CENA SOCIALE - La cena sociale con la consueta ricca sottoscrizione a premi chiuderà la stagione, ed è prevista nel mese di **aprile 2019**. La manifestazione sarà resa nota tramite lettera e manifesti esposti in paese e/o comunicata MAIL, WhatsApp o SMS.

www . sciclubcogollo . it - Questo è l'indirizzo internet dello Sci Club dove si possono trovare tutte le nostre attività, una rassegna fotografica, il servizio meteo, i moduli per le iscrizioni e molte altre cose interessanti.....

ATTREZZATURE DELLO SCI CLUB - Lo Sci Club ha fatto realizzare dei gadget utili per lo sport sono disponibili presso la sede i seguenti articoli:

- marsupio
- termos
- fasce sottogola
- asciugamani
- berretti

Augurandoci una numerosa partecipazione cogliamo l'occasione per porgere i nostri migliori saluti e buon divertimento.....