



# SCI CLUB COGOLLO DEL CENGIO PROGRAMMA

## STAGIONE



## SCIISTICA 2019 - 2020

**TESSERAMENTO SCI CLUB** - Le iscrizioni si ricevono nella sede, presso il Centro Parrocchiale, tutti i **MERCOLEDI'**, dalle ore **20,30** alle ore **21,30**, a partire dal **4 settembre 2019**.

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](http://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 13 dicembre 2019** il costo è di **€ 35,00 (F.I.S.I.)** e **€ 20,00 (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 **MERCOLEDI'** 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 **dicembre 2019** con la prima neve, 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 **17 settembre 2019** fino al **19 dicembre 2020**.
- ▶ 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.

## corso GINNASTICA SOFT

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

**CORSO MANTENIMENTO** - Il corso sarà di **24 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 **7 gennaio 2020**, e avrà termine in **26 marzo 2020**.

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: **12 – 19 – 26 gennaio** e **2 - 9 febbraio 2020**;
- ▶ 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 MERCOLEDI' 18 dicembre 2019.**

**FESTA SULLA NEVE** - Anche questa stagione organizziamo la festa sulla neve, in località MALGA RIVETTA nel mese di **febbraio - marzo 2020** 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 – maggio 2020**. 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

# Attenzione le iscrizioni si ricevono il MERCOLEDI'

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