



**TEAM
COGOLLO**



Coni



SCI CLUB COGOLLO DEL CENGIO a.d.s.

PROGRAMMA

STAGIONE 2024-2025



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

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 **IT20W 08590 88350 07200 0211595** 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 18 dicembre 2024** 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.*

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 **16 settembre 2024** fino al **23 dicembre 2024**.
- ▶ L'intera durata del corso è di **28/29 lezioni** ed il costo è di **€ 90,00**.

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

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

corso PRESCIISTICA SOFT

- ▶ **LUNEDI'** e **MERCOLEDI'** ginnastica soft dalle ore 18,30 e alle 19,30.

CORSO MANTENIMENTO - Il corso sarà di **32 lezioni** di un'ora ciascuna del costo di **€ 90,00** che si terrà nei giorni di **MARTEDI'** e **GIOVEDI'** il primo turno e **LUNEDI'** e **MERCOLEDI'** il secondo turno, con inizio il **07 gennaio 2025**, e avrà termine in **24 aprile 2025**.

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 2024** e **02 e 09 febbraio 2025**;
- ▶ Il costo è di **€ 100,00 per i ragazzi** da 5 a 14 anni, è di **€ 110,00 per gli adulti**;
- ▶ **le iscrizioni al corso saranno chiuse il giorno MERCOLEDI' 18 dicembre 2024.**

CORSO PREAGONISMO – Per i ragazzi che intendono perfezionare ulteriormente la loro tecnica, si terrà un corso specifico finalizzato all'agonismo che si svolgerà il sabato pomeriggio dalla prima neve di dicembre a marzo, condotto dai maestri della "Scuola sci di Lavarone". Le modalità del corso saranno presentate in sede nella *serata del 23 ottobre alle 20.30* e rese note tramite MAIL, WhatsApp o SMS.

corso SCI FONDO

CORSO SCI FONDO - Il corso sci di FONDO ha una durata di 6 ore (suddivise in tre lezioni di 2 ore ciascuna dalle ore 13.30 alle ore 15.30), si terrà presso il Centro Fondo Campolongo condotto dai maestri della "Scuola sci di Campolongo".

- Le date previste sono le seguenti: **sabato 11 – 18 - 25 gennaio 2025**;
- Il costo è di **€ 60,00 a persona** (minimo 6 persone);
- Per i partecipanti al corso agevolazioni per l'entrata agli impianti e per il noleggio delle attrezzature;
- iscrizioni al corso saranno chiuse il giorno **MERCOLEDI' 18 dicembre 2024.**

corso NORDIC WALKING

CORSO NORDIC WALKING - il corso si terrà nel mese di marzo-aprile 2025. Facile e alla portata di tutti, si pratica all'aria aperta, fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza braccia e spalle, migliora la postura della schiena e tonifica glutei e addominali. Le modalità del corso saranno rese note tramite lettera e manifesti esposti in paese e/o comunicate per MAIL, WhatsApp o SMS.

Per informazioni più dettagliate sui corsi di discesa, preagonismo e allenamenti agonismo 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** - **Maculan Massimo 335 33 69 18**

*Vi ricordo la gara della **CO.TO.LA.** manifestazione tra gli sci club della vallata che si svolgerà nel mese di **marzo 2025** neve permettendo, vi aspettiamo tutti nessuno escluso.*

La data della gara sarà resa nota tramite MAIL, WhatsApp o SMS.

FESTA SULLA NEVE - Anche questa stagione organizziamo la festa sulla neve, in località **MALGA RIVETTA** con stand gastronomico e gara sociale la data sarà comunicata tramite manifesti esposti in paese e/o comunicate per MAIL, WhatsApp o SMS.

CENA SOCIALE - La cena sociale con la consueta ricca sottoscrizione a premi chiuderà la stagione, ed è prevista per il **05 aprile 2025**. 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....

Eeee già ... il 27 aprile 2024 lo SCI CLUB
ha raggiunto i 40 anni di attività ... vorremmo festeggiare
questo traguardo con voi ... vi terremo informati

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

PRESCIISTICA



**TEAM
COGOLLO**



SCI CLUB COGOLLO DEL CENGIO a.d.

Lo **SCI CLUB** anche quest'anno organizza un corso di presciistica e ginnastica che si terrà nella palestra della Scuola Media "Don Carlo Frigo" a Mosson dal **16 settembre** fino al **23 dicembre 2024**.

corso PRESCIISTICA

La durata di ogni lezione è di un'ora in due turni il **MARTEDI'** e **GIOVEDI'**

1° TURNO dalle ore **18.30** alle ore **19.30**

2° TURNO dalle ore **19.30** alle ore **20.30**

e un turno il

LUNEDI' e **MERCOLEDI'**

corso GINNASTICA SOFT

1° TURNO dalle ore **18.30** alle ore **19.30**

I corsi hanno la durata di **28/29 lezioni** al **costo di € 90,00** più tessera sci club

**ISCRIZIONI PRESSO LA SEDE NEL PIAZZALE
DELLA CHIESA TUTTI I**

MERCOLEDI' dalle ore 20.30 alle 21.30



CORSO PREAGONISMO



SCI CLUB COGOLLO

Lo **SCI CLUB** anche in questa stagione invernale organizza l'avviamento all'agonismo rivolto ai ragazzi/e. È il corso ideale per i bambini e i ragazzi che vogliono imparare a sciare in un contesto dinamico trovando nuovi amici, **ottimo per i principianti** ma anche per gli avanzati che divertendosi andranno alla scoperta di tutti gli angoli nascosti del fantastico comprensorio sciistico di LAVARONE.

L'iscrizione è aperta a tutti i giovani che vogliono migliorare la tecnica di discesa, con l'obiettivo di migliorare le capacità individuali in una ottica di preagonismo.

L'attività si svolge come segue:

- ▶ partenza con pulmino alle ore 13.00 dal piazzale della chiesa di Cogollo del Cengio con rientro previsto per le ore 18.00 circa;
- ▶ ritrovo sulle piste LAVARONE – MALGA RIVETTA alle ore 14.00 per chi arriva con mezzi propri;
- ▶ tutti i sabati pomeriggio a partire da dicembre, neve permettendo, fino a marzo;
- ▶ durante le vacanze Natalizie sono previste delle uscite o degli allenamenti che vi verranno comunicati in seguito;
- ▶ partecipazione volontaria, a gare locali, circuito F.I.E. ed eventualmente su richiesta F.I.S.I.;
- ▶ durante le gare del circuito F.I.E. è prevista l'assistenza del personale dello sci club;

Il corso comprende:

- ▶ il trasporto con pulmino da Cogollo del Cengio ai campi di sci, **servizio gratuito** a carico dello Sci Club fino ad esaurimento posti (posti disponibili 8);
- ▶ lezioni e allenamenti della durata di 2,50 - 3.00 ore con maestro di sci;
- ▶ assistenza di n. 1-2 accompagnatori;
- ▶ attività in pista finalizzata all'apprendimento della tecnica agonistica;
- ▶ tesseramento F.I.E.;
- ▶ copertura assicurativa F.I.E. durante le attività del corso e agonistiche;
- ▶ dotazione tuta da sci GIACCA e PANTALONI noleggio € 50,00 – TUTA DA GARA noleggio € 20,00, cauzione € 20,00.

Per partecipare al corso è necessaria l'iscrizione allo Sci Club, una adeguata attrezzatura tecnica ed è **obbligatorio l'uso del casco, protezione schiena e la certificazione medica di idoneità.**



COSTO

Il corso prevede un costo complessivo di **euro 400,00 più iscrizione al club** per gli allenamenti del sabato tutto compreso con la sola esclusione degli abbonamenti per impianti di risalita, alberghi nelle gite e l'iscrizione alle gare.

VISITE MEDICHE

Per le categorie baby e cuccioli (fino anni 11) è sufficiente il certificato di idoneità fisica rilasciato dal medico di base.

Per le categorie cuccioli (anni 12), ragazzi, allievi e aspiranti è necessario ottenere il certificato di idoneità medico sportiva per agonismo.

L'appuntamento per la visita medica per l'idoneità all'attività agonistica va richiesta al Servizio Medicina dello Sport presso l'ex ospedale di Thiene o in alternativa presso una struttura medica convenzionata. (centro Medico BIOS Via M. Pasubio, 212/E Zanè (VI) tel. 0445 314741)

VI ASPETTIAMO NUMEROSI



IMPORTANTE

Chi usufruisce del trasporto con il pulmino, nel caso non partecipasse all'uscita, deve avvisare la **Cristina Dalla Riva 347 10 08 288** con un **SMS** o **WhatsApp** il prima possibile comunque **entro venerdì sera.**

RESPONSABILI ATTIVITA'

- | | | | |
|-----------------------|---------------|-------------------|---------------|
| - Bonaguro Lara | 393 68 36 601 | - Bordin Stefania | 328 02 66 506 |
| - Dalla Riva Cristina | 347 10 08 288 | - Maculan Massimo | 335 33 69 18 |