

# A.s.d. PolipoSportiva



## INFORMAZIONI UTILI AI CORSI SPORTIVI

## DI GINNASTICA ARTISTICA REMANZACCO

PER LA PARTECIPAZIONE AGLI ALLENAMENTI E' INDISPENSABILE AVERE IL **CERTIFICATO MEDICO**:

- **AGONISTICO** IN CORSO DI VALIDITA' **DAGLI 8 ANNI COMPIUTI**
- **NON AGONISTICO** IN CORSO DI VALIDITA' **DAI 6 ANNI COMPIUTI**

*SI RAMMENTA CHE IN ASSENZA DI UN CERTIFICATO MEDICO VALIDO L'ATELA NON POTRA' PARTECIPARE AGLI ALLENAMENTI SPORTIVI.*

ABBIGLIAMENTO PER ARTISTICA:

- CAPELLI LEGATI
- BODY GINNICO + EVENTUALE PANTALONCINO/LEGGINS ATTILLATI
- CIABATTINE PER IL BAGNO
- SCARPE PER UTILIZZO ESCLUSIVO INTERNO (SU RICHIESTA DEGLI ISTRUTTORI)
- BANDA ELASTICA: <https://amzn.eu/d/06vQ5hvv> (per eventuali modelli diversi: DA 5CM, MINIMO 8 ANELLI, PESO CONSENTITO 15/20KG)
- PESI → **SOLO PER I CORSI INTERMEDI**

ELEMENTARI INTERMEDIO REMANZACCO (cavigliere da 1kg)

[https://www.decathlon.it/p/cavigliere-polsiere-palestra-2x1kg-gialle/\\_/R-p-152952?mc=8358972](https://www.decathlon.it/p/cavigliere-polsiere-palestra-2x1kg-gialle/_/R-p-152952?mc=8358972)

MEDIE E SUPERIORI INTERMEDIO REMANZACCO (cavigliere da 2kg)

[https://www.decathlon.it/p/cavigliere-polsiere-palestra-2x2kg-grigie/\\_/R-p-152955?mc=8358974](https://www.decathlon.it/p/cavigliere-polsiere-palestra-2x2kg-grigie/_/R-p-152955?mc=8358974)

*NELLA QUOTA ANNUALE SONO COMPRESI: ASSICURAZIONE, TESSERAMENTO, MAGLIETTA SOCIETARIA, SACCA SOCIETARIA, BODY DI GARA PERSONALE.*

LE NOSTRE COORDINATE BANCARIE SONO LE SEGUENTI:

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA POLIPOSITIVA

IT27E054846414000000420702 (NUOVO IBAN !)

CAUSALE: NOME COGNOME ATLETA - CORSO- COMUNE (es: Giulia Rossi - Giocaginnastica - Premariacco)

LE ISCRIZIONI VERRANNO ACCETTATE SOLO CON LA COMPROVA DELLA DISTINTA DEL PAGAMENTO INOLTATA ALLA E-MAIL **POLIPA07@GMAIL.COM** ENTRO LE DATE INDICATE NELLE TABELLE.

RICORDIAMO CHE QUALORA CI FOSSE L'ISCRIZIONE DI UNO O PIU' FRATELLI, IL SECONDO/TERZO ISCRITTO POTRA' USUFRUIRE DI UNO SCONTO DEL 10% SUL SUO TOTALE, DA APPLICARE SULLA SUA ULTIMA RATA. IN CASO DI RATA UNICA, VERRA' APPLICATA SULLA PRIMA.

## INFO QUOTE E ORARI - REMANZACCO – ARTISTICA

Per tutti i corsi viene richiesto di arrivare 10 minuti prima dell'inizio della lezione per poter accedere allo spogliatoio e iniziare gli allenamenti in orario.


ANNATE 2018-2017					
GRUPPO	INIZIO CORSI	ALLENAMENTI	QUOTA ANNUALE	PAGAMENTI	COMPETIZIONI PREVISTE
MONOSETTIMANALE DA 1,5 H	18.09.2024	MERCOLEDI 16.45-18.15	€ 300,00 + € 10,00 TESSERAMENTO	RATA UNICA ENTRO 06.09.2024	NESSUNA/EVENTUALI CIRCUITI INTERNI
BISETTIMANALE DA 3 H A SETTIMANA	18.09.2024	MERCOLEDI E VENERDI 16.45-18.15	€ 350,00 + € 10,00 TESSERAMENTO	€ 250,00 + € 10 ENTRO 06.09.2024  € 100,00 ENTRO 31.1.2025	2 GARE DA FEBBRAIO A MAGGIO + EVENTUALI FINALI NAZIONALI
BISETTIMANALE INTERMEDIO DA 4 H A SETTIMANA (CORSO SU SELEZIONE)	11.09.2024	MERCOLEDI E VENERDI 16.45-18.45	€ 400,00 + € 10,00 TESSERAMENTO	€ 250,00 + € 10 ENTRO 06.09.2024  € 50,00 ENTRO IL 31.12.2024  € 100,00 ENTRO 31.1.2025	2/4 GARE DA FEBBRAIO A MAGGIO + EVENTUALI FINALI NAZIONALI
TRISSETTIMANALE INTERMEDIO DA 5,5 H A SETTIMANA (CORSO SU SELEZIONE) <u>PARTENZA DEL CORSO CON MINIMO 8 ADESIONI TOTALI</u>	11.09.2024	MERCOLEDI E VENERDI 16.45-18.45  <b>TERZO ALLENAMENTO: GIOVEDI 16.30-18.00 NELLA SALA DI YOSEKAN BUDO AL PIANO SUPERIORE</b>	€ 450,00 + € 10,00 TESSERAMENTO	€ 250,00 + € 10 ENTRO 06.09.2024  € 130,00 ENTRO 31.12.2024  € 100,00 ENTRO 31.1.2025	2/4 GARE DA FEBBRAIO A MAGGIO + EVENTUALI FINALI NAZIONALI

## ANNATE 2016-2015-2014

GRUPPO	INIZIO CORSI	ALLENAMENTI	QUOTA ANNUALE	PAGAMENTI	COMPETIZIONI PREVISTE
<b>MONOSETTIMANALE</b> DA 1,5 H A SETTIMANA	16.09.2024	LUNEDI 16.45-18.15	€ 300,00 + € 10,00 TESSERAMENTO	RATA UNICA ENTRO 06.09.2024	NESSUNA/EVENTUALI CIRCUITI INTERNI
<b>BISETTIMANALE</b> DA 3 H A SETTIMANA	16.09.2024	LUNEDI 16.45-18.15 VENERDI 18.15-19.45	€ 350,00 + € 10,00 TESSERAMENTO	€ 250,00 + € 10 ENTRO 06.09.2024  € 100,00 ENTRO 31.1.2025	2 GARE DA FEBBRAIO A MAGGIO + EVENTUALI FINALI NAZIONALI
<b>BISETTIMANALE INTERMEDIO</b> DA 4 H A SETTIMANA <i>(CORSO SU SELEZIONE)</i>	13.09.2024	LUNEDI 16.45-18.45 VENERDI 18.15-20.15	€ 400,00 + € 10,00 TESSERAMENTO	€ 250,00 + € 10 ENTRO 06.09.2024  € 50,00 ENTRO IL 31.12.2024  € 100,00 ENTRO 31.1.2025	2/4 GARE DA FEBBRAIO A MAGGIO + EVENTUALI FINALI NAZIONALI
<b>TRISSETTIMANALE INTERMEDIO</b> DA 5,5 H A SETTIMANA <i>(CORSO SU SELEZIONE)</i>  <u>PARTENZA DEL CORSO CON MINIMO 5 ADESIONI TOTALI</u>	13.09.2024 	LUNEDI 16.45-18.45 VENERDI 18.15-20.15  <b>TERZO ALLENAMENTO: MERCOLEDI 17.00-18.30</b>	€ 450,00 + € 10,00 TESSERAMENTO	€ 250,00 + € 10 ENTRO 06.09.2024  € 100,00 ENTRO 31.12.2024  € 100,00 ENTRO 31.1.2025	2/4 GARE DA FEBBRAIO A MAGGIO + EVENTUALI FINALI NAZIONALI

## ANNATE DAL 2013 IN GIU'

GRUPPO	INIZIO CORSI	ALLENAMENTI	QUOTA ANNUALE	PAGAMENTI	COMPETIZIONI PREVISTE
<b>BISETTIMANALE BASE E INTERMEDIO</b> DA 4 H A SETTIMANA	16.09.2024 BASE  11.09.2024 INTERMEDIO	LUNEDI E MERCOLEDI 18.15-20.15	€ 400,00 + € 10,00 TESSERAMENTO	€ 250,00 + € 10 ENTRO 10.09.2023  € 50,00 ENTRO IL 31.12.2024  € 100,00 ENTRO 31.1.2024	2 GARE DA FEBBRAIO A MAGGIO + EVENTUALI FINALI NAZIONALI

<b>TRISETTIMANALE INTERMEDIO (CORSO SU SELEZIONE)</b> <b>DA 5,5 H A SETTIMANA</b>  <b>PARTENZA DEL CORSO CON MINIMO 8 ADESIONI TOTALI</b>	DAL 19.09.2024 	LUNEDI E MERCOLEDI 18.15-20.15  <b>TERZO ALLENAMENTO: GIOVEDI' 16.30-18.00 NELLA SALA DI YOSEKAN BUDO AL PIANO SUPERIORE</b>	€ 450,00 + € 10,00 TESSERAMENTO	€ 250,00 + € 10 ENTRO 06.09.2024  €100,00 ENTRO 31.12.2024  €100,00 ENTRO 31.1.2025	2/4 GARE DA FEBBRAIO A MAGGIO + EVENTUALI FINALI NAZIONALI
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------

\* Gli allenamenti dei corsi seguiranno il calendario scolastico. Eventuali allenamenti extra verranno comunicati dagli istruttori.\*

Lezioni aperte: DAL 16 AL 20 DICEMBRE 2024

Saggio di fine anno: 17 O 18 MAGGIO 2025 , DA CONFERMARE

Termine lezioni da elementari in su: 16 MAGGIO 2025

Corso estivo per tutti gli atleti dalle elementari in su: indicativamente dal 9 AL 27 GIUGNO 2025 (in base alle iscrizioni)

PER TUTTI LE INFO RIGUARDANTE LE LEZIONI O LA SELEZIONE DEI GRUPPI INTERMEDI RIVOLGERSI AGLI ISTRUTTORI DEDICATI:

- GIOCAGINNASTICA E 1 / 2 / 3 ELEMENTARE BASE:  
FEDERICA LUGNAN    CEL +39.3407991193
- 1 / 2 ELEMENTARE INTERMEDIO, MEDIE E SUPERIORI INTERMEDIO E 4 / 5 ELEMENTARE BASE :  
GIADA VENICA        CEL +39.331.942.4995
- 4 / 5 ELEMENTARE INTERMEDIO E MEDIE E SUPERIORI BASE:  
LILLIA ANNA         CEL +39.340.920.3846

PER TUTTE LE INFO DI CARATTERE BUROCRATICO, COSTI, ISCRIZIONI RIVOLGERSI AL +39 328.671.5734