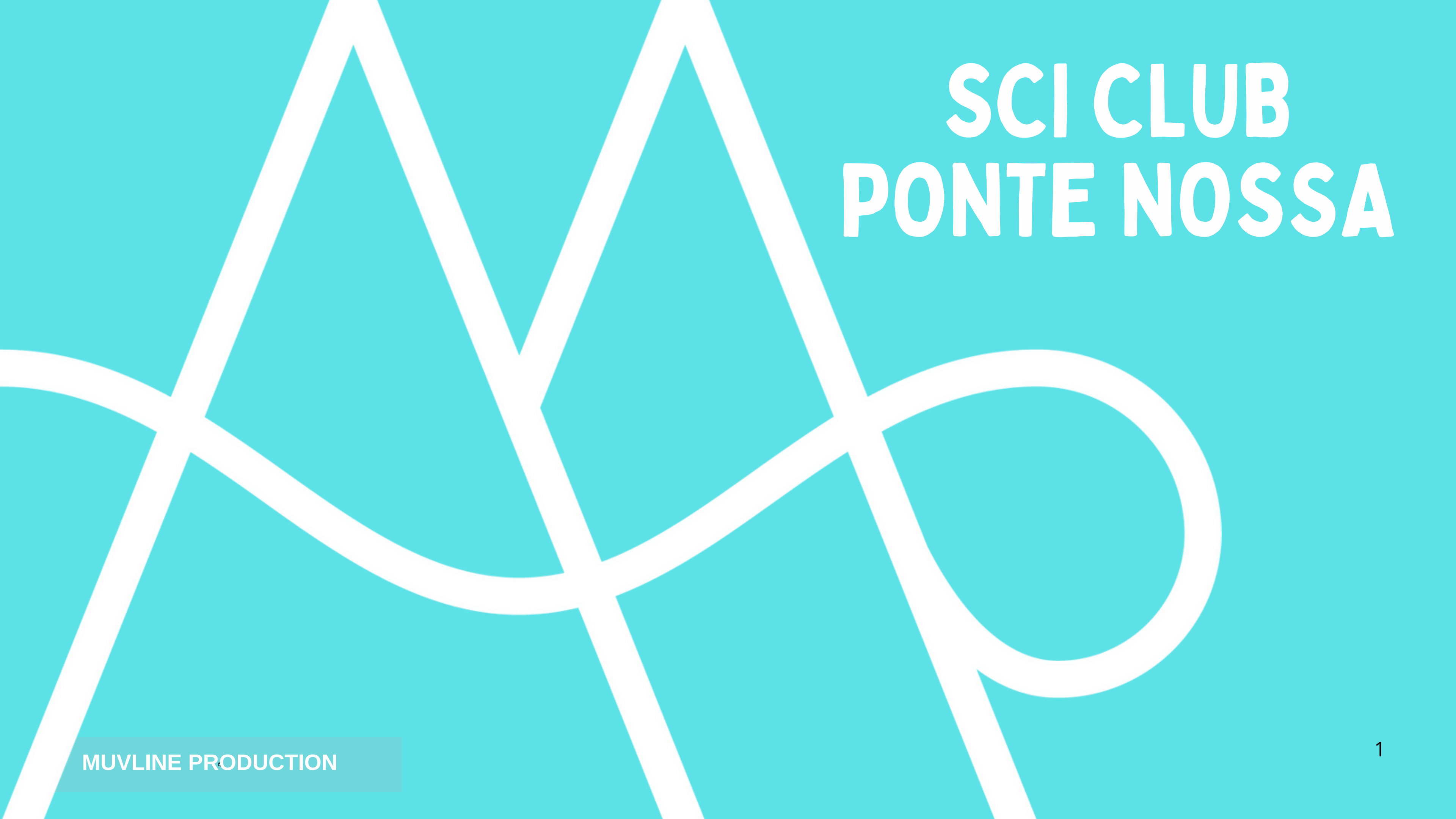


The background features a teal color with white geometric lines. These lines form a series of overlapping triangles and a large circle, creating a dynamic, abstract pattern. The lines are thick and clean, contributing to a modern, minimalist aesthetic.

SCI CLUB PONTE NOSSA

MUVLINE PRODUCTION

SCI

Obiettivo: approccio allo sci tecnico

Periodo: Dicembre/marzo

Allenamenti Natale: 12 giornate

Allenamenti settimanali: 1 (giovedì o sabato)

Gare: 4 gare + nazionali

Allenamenti full day: 6 (domenica)

SERVIZI INCLUSI:

- **Trasporto per allenamenti e gare**
- **Ski service due volte al mese**

SERVIZI EXTRA:

- **Ski service settimanale 60€ a stagione**

800€
1 GIORNO



SCI

Obiettivo: miglioramento tecnico

Periodo: Dicembre/marzo

Allenamenti Natale: 12 giornate

Allenamenti settimanali: 2 (giovedì + sabato)

Gare: 4 gare + nazionali

Allenamenti full day: 6 (domenica)

SERVIZI INCLUSI:

- Ski service
- Servizio trasporto per allenamenti e gare



SKIPASS

BIM

STAGIONALE REGIONALE

SKIPASS DI STAZIONE

**L'OBBIETTIVO E' RENDERE AGEVOLE LA SCELTA
DELLE STAZIONI PER SVOLGERE GLI ALLENAMENTI**





DIVENTARE MAESTRI DI SCI



**PROVA DI GIGANTE A
TEMPO**

**ESAME FIGURATIVO CON ARCHI
DI CURVA IN CAMPO LIBERO**

(corto raggio, raggio
medio, raggio ampio,)



SELEZIONI

Obbiettivo: Preparazione alle selezioni per maestro di sci

Periodo: Settembre/Marzo

Preparazione atletica: 2 giorni a settimana

Week end prestagionali: 4 uscite

Allenamenti Natale: 12 giornate

Gare: 4 gare + nazionali

Allenamenti settimanali: 3 (martedì+giovedì + sabato)

Allenamenti full day: 6 (domenica)

Perfezionamento con istruttore nazionale: 6 giornate

Da calendarizzare

SERVIZI extra INCLUSI:

- Ski service
- Servizio trasporto per allenamenti e gare
- Accesso a programma Promoter Kastle

1870€



WEEK END PRESTAGIONALI

Obbiettivo: esercizi sui fondamentali
per livelli

Uscite mensili: 2 (vedi programma)

Dove: Cervinia, Val Senales, Livigno,
Passo del Tonale, Presena

Periodo: Ottobre/Dicembre

SERVIZI INCLUSI:

- Tariffa allenatori da venerdì a domenica
- Trasporto

L'uscita viene organizzata al raggiungimento di 5 iscritti



PREPARAZIONE

Obiettivo: miglioramento di capacità coordinative e condizionali specifiche

Allenamenti settimanali: 1 (martedì/giovedì)

Periodo: Settembre/Dicembre

Test atletici: 1 volta al mese

SERVIZI INCLUSI:

- supporto di un preparatore atletico per la programmazione degli allenamenti



PREPARAZIONE

Obiettivo: miglioramento tecnico

Allenamenti settimanali: 2 (martedì+giovedì)

Periodo: Settembre/Dicembre

Test atletici: 1 volta al mese

SERVIZI INCLUSI:

- schede tecniche con allenamenti da fare a casa (30min/1h max)
- supporto di un preparatore atletico per la programmazione degli allenamenti



MATERIALE NECESSARIO

- Scarpe da corsa/ginnastica
- Roller
- Protezioni



LOCALITÀ

- Pineta
- Ciclabile Ponte Nossa/Albino
- Nembro
- Palestra Ponte nostra



ALLENAMENTI AUTONOMI



CAMMINATA VELOCE



CORSA

STRETCHING



FORZA GAMBE A CORPO LIBERO

ADDOMINALI

