PROVE DISCO LIBERE

Spazi riservati agli atleti per provare in autonomia il disco di gara, già montato in precedenza con le allenatrici.

MER 14:45 - 16:45
Ingresso singolo €10/h
Abbonamento 5 ingressi (1h cad.) €45

LEZIONI PRIVATE

Lezioni ed allenamenti privati, con allenatore/allenatrice riservato/a, finalizzate a velocizzare il percorso sportivo, rafforzare la tecnica e lavorare su eventuali carenze.

TARIFFE:

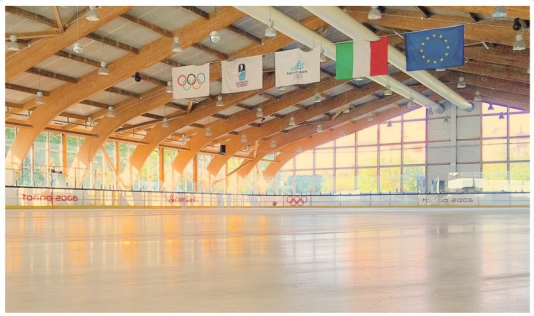
1 ATLETA €20/h - Abbonamento 4 lezioni €70

2 ATLETI €30/h - Abbonamento 4 lezioni €105

3 ATLETI €40/h - Abbonamento 4 lezioni €140

Le lezioni devono essere prenotate tramite mail a palaghiaccio@centropolisportivomassari.it con almeno 48 ore di preavviso, o telefonicamente il sabato e la domenica chiamando allo 011.2206211 dalle ore 15:00 alle ore 18:00.

**LA TUA VOGLIA DI PATTINARE NON FINISCE MAI?
VIENICI A TROVARE ANCHE NEGLI ORARI DI APERTURA AL PUBBLICO!
PER GIORNI E ORARI DI APERTURA E PER SCOPRIRE LE NOSTRE TARIFFE E PROMOZIONI, VISITA IL SITO
WWW.CENTROPOLISPORTIVOMASSARI.IT**



Centro Polisportivo Massari

**Via Massari 114/116 - Torino
Telefono 011.22.06.211
palaghiaccio@centropolisportivomassari.it**

Centro Polisportivo Massari

**palaghiaccio.massari
centro_polisportivo_massari**

**ISCRIZIONI ONLINE dal nostro sito
www.centropolisportivomassari.it**
SOLO SU PRENOTAZIONE tramite mail a palaghiaccio@centropolisportivomassari.it iscrizioni in sede lunedì e mercoledì dalle 15:00 alle 18:00

CENTRO POLISPORTIVO MASSARI

Palaghiaccio Massari

CORSI DI PATTINAGGIO ARTISTICO SUL GHIACCIO DAL PROPEDEUTICO ALL'AGONISMO

1° TURNO CORSI DI PATTINAGGIO SUL GHIACCIO

DAL 27 SETTEMBRE 2021
AL 22 DICEMBRE 2021
-ISCRIZIONI ONLINE
DAL 6 AL 23 SETTEMBRE 2021
(DAL 28/09/21 AL 08/10/21
POSSIBILITÀ DI INSERIMENTO NEI CORSI AVVIATI)

2° TURNO CORSI DI PATTINAGGIO SUL GHIACCIO

DAL 10 GENNAIO AL 12 APRILE 2022
-ISCRIZIONI ONLINE
DAL 6 DICEMBRE 2021
AL 22 DICEMBRE 2021
(DAL 10/01/22 AL 20/01/2022
POSSIBILITÀ DI INSERIMENTO NEI CORSI AVVIATI)

E A MAGGIO ANCORA CORSI, ALLENAMENTI E STAGE!

2021/2022

I corsi di tutti i livelli di pattinaggio (propedeutico - agonismo) sono in collaborazione e con la supervisione di tecnici qualificati UISP e FISG

CORSO PRIMI PASSI (4-6 ANNI)

Un corso pensato per i più piccini, dai 4 ai 6 anni, con metodo d'insegnamento ludico-sportivo, per imparare le prime basi del pattinaggio divertensodi.

SAB 09:00 - 09:40 Frequenza settimanale

Frequenza settimanale 12 lezioni €100

PATTINAGGIO ARTISTICO BASE E PROPEDEUTICO

L'attività è divisa in più livelli ed è destinata anche a chi non ha mai frequentato corsi di pattinaggio su ghiaccio. La partecipazione ai corsi è prevista a partire dai 6 anni di età. CORSI APERTI ANCHE AGLI ADULTI.

LUN	17:00 - 17:50		
MAR	17:00 - 17:50	17:50 - 18:40	
MER	17:00 - 17:50	17:50 - 18:40	20:20 - 21:10
VEN	17:00 - 17:50		20:20 - 21:10
SAB	09:50 - 10:40		

Frequenza settimanale base
1° TURNO
12 lezioni € 95,00 - Mar 13 lezioni - €100,00
2° TURNO 13 lezioni € 100,00 - Sab 12 lezioni € 95,00
Migliora la tua tecnica:
Possibilità di frequentare più volte a settimana!

PATTINAGGIO ARTISTICO

MAR / GIO	17:00 - 18:40	
MER / VEN	17:00 - 18:40	19:30 - 21:10
SAB	10:50 - 12:30	

Frequenza settimanale base
1° TURNO
12 lezioni € 185,00 - Mar 13 lezioni - €198,00
2° TURNO 13 lezioni € 198,00 - Sab 12 lezioni € 185,00
Migliora la tua tecnica:
Possibilità di frequentare più volte a settimana!

PRE AGONISMO E AGONISMO

Allenamenti avanzati di pattinaggio di figura con possibilità di svolgere gare con annessa preparazione coreografica del programma di gara e accrescimento a categorie FISG.

PREAGONISMO

MAR	17:00 - 18:40	
MER	17:00 - 18:40	
GIO	17:00 - 18:40	
VEN		19:30 - 21:10
SAB	10:50 - 12:30	

PREAGONISMO GARE

LUN		18:30 - 20:10
MAR	17:00 - 18:40	
MER		19:30 - 21:10
GIO	17:00 - 18:40	
VEN	17:00 - 18:40	
SAB	10:50 - 12:30	

AGONISMO

LUN		18:30 - 20:10
MER		19:30 - 20:30*
GIO	17:00 - 18:40	19:00 - 20:40
VEN	17:00 - 18:40	
SAB	10:50 - 12:30	

ADULTI

MER	19:30 - 21:10	
GIO	19:00 - 20:40	
VEN	19:30 - 21:10	
SAB	10:50 - 12:30	

1° TURNO 12 lezioni € 185,00 - Mar 13 lezioni - €198,00
2° TURNO 13 lezioni € 198,00 - Sab 12 lezioni € 185,00
*MER 19:30-20:30 1°TURNO €100 - 2° TURNO €110
PREAGONISMO E ADULTI: Frequenza settimanale base, possibilità di frequentare più volte a settimana
PREAGONISMO GARE E AGONISMO: Frequenza bisettimanale obbligatoria

ROTAZIONI

Allenamenti a secco riservati ad atleti dal preagonismo in su, per migliorare rotazione aerea, elevazione, equilibrio, postura e atterraggio nei salti.

MER/VEN 18:50 - 19:20 Frequenza settimanale €30

DISCHI DI GARA

Allenamento singolo a pista vuota 2h €40
Allenamento due atleti 2h €30
Allenamento due o più atleti 4h €55
Rifinitura Disco di gara € 15

ORARI CONCORDABILI CON LE ALLENATRICI A SECONDA DELLA DISPONBILITA' E DELLE DATE DI GARA.

PREPARAZIONE ATLETICA

Allenamenti a secco finalizzati a fortificare i muscoli, migliorare la postura, aumentare la resistenza e affinare la resa tecnica.

LUN 20:15 - 21:30
MAR 19:00 - 20:30

Frequenza settimanale €75, 12 lezioni - Mar 13 lezioni € 82

DANZA

I corsi si svolgono presso il Centro Polisportivo Massari. Le attività sono rivolte esclusivamente agli atleti di pattinaggio sul ghiaccio. In collaborazione con ASD CENTRO RICERCA DANZA, attivo da oltre 30 anni nel territorio, diretto da Rosa Trolese, coordinatrice del settore danza UISP Regionale.

SAB 09:00 - 10:30

Frequenza settimanale €75, 12 lezioni

L'ingresso alla struttura sarà garantito in base alle modalità in vigore indicate dai decreti emanati dal presidente del Consiglio dei ministri relativamente alla pandemia di SARS Covid-19.

Diventa socio di Sport di Borgata

All'atto della prima iscrizione stagionale sono necessarie:
- **Fotocopia del certificato medico**
- **Quota associativa € 14,00**

I pagamenti possono essere effettuati tramite bancomat, carte o bonifico bancario.
Le iscrizioni potranno essere effettuate online sul nostro sito, www.centropolisportivomassari.it, oppure in sede previa prenotazione allo 011.2206211
Per motivi assicurativi l'avvenuta iscrizione non consente l'ingresso il giorno stesso.