



## CLUB DEI GIOVANI 2024



# Corso Agonistica Femminile

Il corso è su base annuale, è tenuto dal maestro **Roberto Recchione**. Si svolge con frequenza settimanale, il mercoledì, per due ore di lezione, lasciando liberi sabato e domenica per la partecipazione alle gare. **Da mercoledì 13 marzo a mercoledì 16 ottobre le ragazze saranno divise in due gruppi, il primo dalle 15 alle 17 e il secondo dalle 17 alle 19.**

Se maggiori di dieci atlete con l'ora solare ci sarà anche il maestro **Jason Lewis**.

### Il corso prevede:

- 2 ore di lezione il mercoledì
- Lezioni con utilizzo di Trackman - Garmin R10 e Capto
- divisa sociale
- palline di pratica incluse durante le lezioni
- preparazione atletica
- gettoni palline per l'allenamento (n. 2 gettoni per volta)
- costo: **€ 400**

durata: dal 17-01 al 06-11 - Totale ore di lezione: 50

### Orari

mercoledì (ora solare e legale) 15.00 - 17.00 lezione / 17.15 - 18,15 preparazione atletica

mercoledì (ora legale secondo gruppo) 17.00 - 19.00 lezione / 16.15 - 17,00 preparazione atletica

### Calendario

17-01 / 24-01 / 31-01

07-02 / 14-02 / 21-02 / 28-02

13-03 / 20-03 / 27-03

03-04 / 10-04 / 17-04 / 24-04

08-05 / 15/05

11-09 / 18-09 / 25-09

02-10 / 09-10 / 16-10 / 23-10 / 30-10

06-11

Le date possono subire variazioni, ma le ore saranno comunque recuperate

### Divisa sociale:

Gli iscritti alla squadra agonistica dovranno indossare sempre la divisa sociale in tutte le gare del calendario agonistico regionale e nazionale, premiazioni comprese.

### Rimborsi spese trasferte:

I rimborsi spese totali sono previsti per il Campionato Nazionale Under 18 a squadre Trofeo Emilio Pallavicino e per il Campionato Nazionale a Squadre under 14.

Il rimborso comprende: spese di viaggio, vitto e alloggio, qualora si tenga in altre regioni, iscrizione alla gara, buvette, gettoni di pratica e assistenza di un maestro.

### Certificato medico:

Obbligatorio quello specifico per l'attività agonistica. Vi preghiamo tenere sempre controllata la data di scadenza.