

CENTRO AVVIAMENTO ALL'AGONISMO

-SARNANO MADDALENA-



Ai genitori degli atleti
che intendono iscriversi alla
Squadra Sci 2009/10
Loro Sedi

OGGETTO: Programma prima uscita di allenamento

Passo Stelvio

11-16 giugno 2009

Mercoledì 10 giugno: ore 12.00: Partenza da P.zza della Libertà in Sarnano.
ore 19.00: Arrivo al Passo Stelvio al Rifugio "Tibet".

**Giovedì 11 al
Lunedì 15 :**

ore 07.00: Colazione.
ore 08.30-12: Allenamenti di sci sul Ghiacciaio.
ore 13.00: Pranzo.
ore 14.00-15: Riposo.
ore 15.30-17: Corsa ed esercizi di scioglimento.
ore 19.30: Cena
ore 22.00: A dormire.

Martedì 16 :

ore 07.00: Colazione
ore 08.30-11: Allenamenti di sci sul Ghiacciaio.
ore 12.00: Pranzo.
ore 14.00: Partenza dal Passo.
ore 22.00: Arrivo in P.zza Libertà.

VIAGGIO: In pulmino per gli atleti non accompagnati dai genitori.
A loro carico le spese dell'autostrada e del carburante.

HOTEL: 45 € al giorno in pensione completa.

SKI-PASS: Adulti € 168,00 - Ragazzi nati dopo il 01-01-1997 € 156,50

Per aderire a questa settimana di allenamento si prega contattare Walter Pacetti (338.4522398) entro il giorno

30 APRILE 2009.

N.B: La seconda uscita di allenamento è prevista dal 29 giugno al 4 luglio a Les 2 Alpes.

S. Ginesio, 14.04.2009

IL RESPONSABILE DEL CENTRO
Pacetti Walter

