



ALLENATI CON NOI!

PROGETTO MULTISPORT FASSACTIVE 2023

programma di allenamento
riservato a bambini e ragazzi a
partire dai 6 anni di età nei mesi
da Giugno a Settembre 2023

**INFORMAZIONI
PROGRAMMA
MULTISPORT
FASSACTIVE
CHIAMARE I NUMERI
333/3078103
347/3008295**



Programma settimanale di
attività sportive multidisciplinare
per sviluppare le abilità motorie
dei ragazzi e prepararli alla
prossima stagione invernale
2023 / 2024

Preparazione Atletica per Agonisti Ragazzi e Allievi (anni dal 2011 - al 2008)

Preparazione atletica con allenatore federale ed istruttore ISEF per migliorare Forza - Velocità e Resistenza
La preparazione verrà svolta nelle giornate di Lunedì - Mercoledì e Venerdì



Costo della Preparazione
da Giugno - Settembre
3 volte in settimana al prezzo di 200,00 €
Lunedì - Mercoledì - Venerdì
dalle 17.00 alle 18.30

Preparazione fisico - atletica attraverso il gioco per le categorie Baby e Cuccioli (anni 2016 - 2012)



Programma di attività motoria con istruttore attraverso il gioco per lo sviluppo delle capacità motorie coordinative e di resistenza e velocità
La preparazione sarà svolta per 2 giorni in settimana (Martedì e Giovedì)
dalle 17.00 alle 18.30

Costo della Preparazione
da Giugno - Settembre (3 mesi) 2 volte in
settimana al prezzo di 150,00 €



Roller Inline Skating

Corsi con maestri di Roller a partire dalla fine del mese di Maggio 2 giorni in settimana

- Corso base per i piccoli (2012 - 2017)
MERCOLEDI e VENERDI
dalle 17.00 alle 18.30
- Corso Roller per i grandi (2005 - 2011)
con specializzazione Inline-Alpine e
con specializzazione in Agressive-Free
Style
MARTEDI e GIOVEDI
dalle 17.00 alle 18.30

Costo del Corso da fine giugno a settembre 2 volte in settimana a 100,00 € con possibilità di noleggio pattini

Mountain - Bike

Corsi con Maestri di Mountain- Bike a partire dalla fine del mese di Giugno nella giornata di Sabato dalle 16.30 alle 18.00

- Corso Base sulle tecniche di guida
- Corso di Guida su terreno impervio
- Escursioni Trekking Bike
- Downhill e Bike Park



Costo del Corso da fine giugno a settembre
1 volta in settimana a 90,00 €

ACROBATICA E TAPPETI ELASTICI

Corso con Istruttore di Free-Style per lo sviluppo delle abilità acrobatiche con tappeto elastico (ragazzi dal 2008 al 2016)

SABATO dalle 14.30 alle 16.00

Costo del Corso da fine Giugno a metà Settembre

1 volta in settimana a 90,00 € (compreso ingresso ai tappeti)

TENNIS

Corso con maestro di Tennis per Grandi (2004 - 2011) e Piccoli (2012 - 2017) da fine giugno a metà settembre per 10 lezioni nella giornata di Lunedì con orari a partire dalle 16.30 alle 18.30



MINIMO 8 ISCRITTI

Costo del Corso da fine Giugno a metà Settembre

1 volta in settimana a 100,00 € (compreso attrezzatura)

AVVICINAMENTO ALL'ARRAMPICATA



Una giornata di avvicinamento all'arrampicata presso la struttura di Campitello con le Guide Alpine della Val di Fassa di domenica pomeriggio dalle 16.45 alle 18.45



Il corso sarà di 10 lezioni e partirà con un minimo di 8 adesioni da fine Giugno ai primi di Settembre

Costo del Corso da fine Giugno a metà Settembre

1 volta in settimana a 120,00 €

**iscrizioni via mail a
info@fassactive.it
entro lunedì 22
maggio**

