

stage pattinaggio

Organizzato da CSCR Roncadelle Skating Club
PALAZZETTO DELLO SPORT - Roncadelle

Da Martedì 31 Agosto a Venerdì 3 Settembre 2010

Orario : dalle 9,00 alle 15,45

Gruppi:

Preago solo dance: atleti che hanno da poco intrapreso la disciplina o che desiderano iniziare

Solo dance nazionale : atleti che hanno disputato gare nella div. Naz.

Solo dance Internazionale: atleti che hanno disputato gare nella div. Internaz.

Attività:

preparazione atletica

Musicologia

Ballo

Pattinaggio

Salti-Trottole e fondamentali di obbligatori

Ginnastica artistica

Allenatori di pattinaggio:

Silvio Trevisan

Anna Frattini

Paola Perani

Massimiliano Cotelli

Pausa pranzo dalle 12,45 alle 13,30

Quota : € 75,00 ISCRIZIONI A PAOLA ENTRO IL 15 AGOSTO 2010

La quota comprende tutte le lezioni e uno spuntino per i 4 giorni dello stage.

Abbigliamento:

body pattinaggio

Shorts, magliette e canotte

Scarpe da ginnastica

Pattini - ruote per parquet e per cemento

Lo stage prevede l'alternarsi di lezioni diverse aventi tutte durata di 45 minuti .

La struttura è dotata di due piste di pattinaggio e di una palestra, i tre gruppi potranno pertanto allenarsi contemporaneamente svolgendo differenti lezioni.

Lo stage è consigliato a tutte le atlete agoniste s.d. internazionale, alle atlete s.d. Nazionale che parteciperanno alle gare di s. dance al campionato Aics e alle atlete **dagli 8 anni in su** che desiderano vivere un'esperienza sportiva ricca di stimoli .