

## STAGIONE SPORTIVA 2022/2023 INFO CORSI PER ADULTI E BALLO COUNTRY

Ciao a tutti e ben tornati.

Speriamo che vi siate rilassati in queste settimane perchè noi non vediamo l'ora di ricominciare! La stagione sportiva appena conclusa è andata bene; l'abbiamo terminata pochi giorni fa con la seconda edizione del Campus Sportivo Estivo SMaL: un successo! Per finire abbiamo festeggiato con una grande grigliata assieme a tutti i volontari di cui abbiamo sempre più bisogno. Se anche tu vuoi aiutarci - in qualunque modo - contatta Francesca.

Sembra che ci avvieremo verso una nuova stagione sportiva meno restrittiva che ci consentirà di lavorare più sereni. Proprio per questo abbiamo voluto arricchire la nostra offerta corsi venendo incontro alle diverse esigenze. Le due novità di quest'anno sono:

### **CORSI MONOSETTIMANALI**

La Ginnastica si sa, è lo sport di base; lo sport propedeutico ad ogni altro sport. Migliora la postura, l'equilibrio e la coordinazione in movimento. Ecco perchè abbiamo pensato di offrire la possibilità ai bambini e alle bambine che frequentano già il loro sport del cuore di potersi migliorare un'ora a settimana con i nostri allenatori, il sabato. E' ovvio che potranno partecipare anche coloro che fanno già ginnastica con noi come ora integrativa. Se sei interessato e vuoi più dettagli contatta la segreteria.

### **LA SMaL ORA E' ANCHE A BERTIOLO**

Stiamo crescendo e le palestre a disposizione non bastano più. Inoltre diverse famiglie vengono anche da molto lontano per fare i corsi da noi. Ecco quindi che attiveremo dei corsi nella nuova palestra di Bertiole per esservi più vicini! Per il momento cominceremo con i più piccoli, maschi e femmine, a fine ottobre/primi di novembre. Ti avviseremo quando avremo la data certa via mail e sui social. **Ricordati però che se volete far provare i vostri figli e le vostre figlie subito, potrete già venire a fare gli Open Days a Mortegliano** assieme a tutti gli altri salvo poi cominciare a Bertiole qualche settimana dopo.

Infine ricordiamo che la **palestra di Lestizza è ancora in fase di ristrutturazione**. Si prevede che i lavori termineranno tra Dicembre e Gennaio. Parte dei corsi vengono quindi spostati nella palestra EX-GIL di Mortegliano in via Nuova 6. E' chiaro che non appena potremo rientrare nel nuovo impianto rimesso a nuovo anche gli orari subiranno dei cambiamenti di cui vi daremo conto per tempo.

Ci auguriamo di vedervi presto in palestra e vi auguriamo una super stagione sportiva!

Il Direttivo

## Quali corsi offriamo

### **GINNASTICA A CORPOLIBERO**

È un corso adatto a tutti! Pensato per migliorare la postura e per tonificare la muscolatura. L'obiettivo è quello di mantenerci in salute usando il nostro corpo a 360 gradi! Ci aiuteremo con piccoli e grandi attrezzi, circuiti e faremo esercizi a ritmo di musica.

### **ACROBATICA E PREPARAZIONE FISICA PER ADULTI**

La ginnastica artistica non ha età! È un corso rivolto a tutti gli appassionati di questo sport, ex atleti e non.

L'obiettivo, oltre a svolgere alcuni esercizi base di questa disciplina, è quello di tonificare la muscolatura. Utilizzeremo infatti bilancieri, manubri e praticheremo esercizi a corpo libero.

### **BALLO COUNTRY**

Divertiti ballando! La Country dance non ha età ed è adatta a tutti, l'unica cosa che conta è la voglia di divertirsi insieme. Offriamo un corso base per chi inizia ad appassionarsi al ballo country ed un corso avanzato per quelli che hanno già più esperienza. Le insegnanti vi insegneranno nuove coreografie e vi guideranno nelle diverse feste e manifestazioni presenti sul territorio regionale.

## Quando cominciamo

Tutti i corsi per adulti e ballo Country cominceranno già a settembre. Nella tabella più sotto troverai i diversi corsi che offriamo e le date in cui inizieranno.

Ci sarà la possibilità di fare **due giornate di prova gratuitamente**. Accordati con l'insegnante. In fondo ci sono i contatti per comunicare con noi.

## Cosa serve per iscriversi ai corsi

**Certificato medico + Pagamento prima rata + Registrazione e Regolamento**

Tutto dovrà essere pronto entro:

**02 Settembre** > Corsi adulti

**16 Settembre** > Ballo Country

Solo in questo modo potremo assicurare gli atleti tramite il tesseramento. Per la vostra e nostra sicurezza senza questi tre requisiti, purtroppo, dovremo rimandare l'ingresso in palestra.

Se avete dubbi sulla quota, il certificato e in generale sul corso che frequenterete contattate Francesca.

- 1) **Certificato medico valido:** controlla nella tabella più sotto se devi fare il certificato medico non agonistico o agonistico.  
Se devi fare il certificato agonistico hai bisogno del nostro modulo "Richiesta Visita Medica Agonistica SMaL", chiedilo a Francesca.  
Una volta ottenuti inviateceli a [ginnasticasmal@gmail.com](mailto:ginnasticasmal@gmail.com)

## 2) Pagamento prima rata:

Se hai ricevuto l'Allegato "Quote" cerca il corso a cui parteciperai e troverai a fianco la rateizzazione e la quota annuale. Inoltre sono riportati tutti gli altri dettagli come sconti, scadenze, ecc. Se non l'hai ricevuta contatta Francesca.

Il bonifico va intestato a:

SMaL – SANTA MARIA DI LESTIZZA SSD a R.L.

Via San Marco, 4 33050 Lestizza (UD)

Intesa SanPaolo

IBAN IT60 G030 6909 6061 0000 0174 681

Causale: Nome e cognome dell'atleta, nome del corso, numero rata

## 3) Registrazione e Regolamento: non serve registrarsi per chi è già nostro atleta.

E' invece necessario per i nuovi amici. Collegati a questo indirizzo,

<https://ginnasticasmal.com/1896-2/>, basta un minuto e poi ci sarà più semplice comunicare con te e gestire le varie procedure federali e societarie.

Il Regolamento 2022 – 2023 è cambiato e è necessario firmarlo e inviarlo a [ginnasticasmal@gmail.com](mailto:ginnasticasmal@gmail.com). Lo trovi sempre allo stesso indirizzo.

## Sconto

Se hai già un figlio o una figlia che fa ginnastica con noi avrai diritto ad uno sconto del 20% sulla quota d'iscrizione. La riduzione si applica soltanto sulla terza rata -non prima- e se le precedenti due sono state pagate.

## Contatti

Se avete bisogno di altri chiarimenti contattateci pure:

- Tel 351 8354356 dal Lunedì al Venerdì dalle 15.00 alle 18.00 (Francesca)
- via mail a [ginnasticasmal@gmail.com](mailto:ginnasticasmal@gmail.com)

Rimanete aggiornati anche tramite il nostro sito [www.ginnasticasmal.com](http://www.ginnasticasmal.com) e la nostra pagina Facebook <https://www.facebook.com/ginnasticasmal>

## TABELLA CORSI PER ADULTI E BALLO COUNTRY

CORSI ADULTI E BALLO COUNTRY	ORARI	PALESTRA	1^ LEZIONE	CERTIFICATO
GINNASTICA A CORPOLIBERO corso mattutino	LUN-GIO 9:00-10:00	EX-SCUOLA S.MARIA	05/09/22	NON AGONISTICO
GINNASTICA A CORPOLIBERO corso serale	MAR-GIO 19:45-20:45	EX-SCUOLA S.MARIA	06/09/22	NON AGONISTICO
PREPARAZIONE FISICA PER ADULTI	LUN-MER 20:30-21:45	PALESTRA S.MARIA	05/09/22	AGONISTICO
BALLO COUNTRY corso PRINCIPIANTI (Il corso partirà a raggiungimento del numero minimo di iscritti)	GIO 21:00-22:00	EX-SCUOLA S.MARIA	22/09/22	NON AGONISTICO
BALLO COUNTRY corso AVANZATO	MER 21:00-22:30	EX-SCUOLA S.MARIA	21/09/22	NON AGONISTICO