

ATTIVITA' SYNCRO 2017-2018

GRUPPI

- ✓ **Martina Viggiano:** Es. C e B (2009-2008);
- ✓ **Alessandra Vismara/Ottavia Fornaciari:** Es. A (2007-2006);
- ✓ **Margherita Boeri:** Ragazze (2005);
- ✓ **Sara Bacchieri:** Ragazze (2004-2003);
- ✓ **Chiara Osnaghi:** Juniores (2002);
- ✓ **Noemi Geffri:** Juniores e Assolute (2001 e precedenti);
- ✓ **Sarah Kavian:** Adulti

ALLENAMENTI

GIORNO	ORARIO	ATTIVITA'	IMPIANTO	GRUPPO
Lunedì	18.00-20.00	Acqua (50m)	Saini	Margherita, Sara, Chiara e Noemi
Martedì	18.00-20.00	Acqua	Mecenate	Martina, Alessandra e Margherita
	19.15-20.15	Palestra	Saini	Noemi e Chiara
	20.15-22.00	Acqua (50m/tuffi)		
	21.00-22.30	Acqua	Saini	Adulti
Venerdì	20.30-22.00	Acqua	Linate	Sara
	20.30 - 22.30			Noemi
	21.00-22.30			Adulti
Sabato	14.00-15.00	Palestra	Saini	Martina, Alessandra, Margherita, Sara e Chiara
	15.00-16.30/17.00	Acqua (25m)	Saini	Martina
	15.00-17.00	Acqua (25m)		Alessandra e Margherita
	15.00-17.00	Acqua (tuffi)		Sara e Chiara

Gli allenamenti inizieranno lunedì 9 ottobre. Indirizzi degli impianti:

Centro Sportivo Saini: Via Corelli, n. 136

Piscina D. Samuele di Via Mecenate: Via Trani, n. 1

Club Sea di Linate: si trova dietro l'aeroporto di Linate; vi mandiamo via mail le indicazioni per raggiungere l'impianto

DOCUMENTAZIONE PER ISCRIZIONE (da consegnare NON OLTRE il primo allenamento)

1. modulo d'iscrizione CUS 2017/18 compilato e firmato - dati dell'atleta, firma del genitore se minorenne;
2. modulo per il tesseramento FIN (dati dell'atleta, firma del genitore se minorenne - nel riquadro "tipologia tesseramento" barrare la voce "propaganda");
3. autorizzazione alla pubblicazione di foto di soggetti minori (con firma di entrambi i genitori);
4. n. 3 fototessera (su ciascuna delle quali devono essere indicati nome e cognome atleta);
5. certificato medico agonistico/indicazione della data in cui si effettuerà la visita medica/data di scadenza certificato medico anno 2016-'17.

Il pagamento della prima rata del corso, alle coordinate bancarie indicate nel file trasmesso via mail, dovrà avvenire entro il 31 ottobre 2017.

VISITA MEDICA AGONISTICA

- presso il Centro medico Spartaco (tel. n. 0259900532, via Spartaco n. 36; prenotazione online sul sito <http://spartacoms.it/>) è possibile fare la visita medica previo appuntamento, senza necessità di portare alcun documento, salvo l'eventuale certificato dell'anno precedente (il modulo con la richiesta della società sportiva è già depositato presso il centro medico);
- presso qualunque altro centro medico occorre portare, oltre all'eventuale certificato dell'anno precedente, il modulo di richiesta della Società (che vi possiamo consegnare previa richiesta di almeno una settimana);

NB: per le bambine di età inferiore ai 9 anni va bene anche un certificato di idoneità sportiva per il nuoto (e non nuoto sincronizzato)

MATERIALE SOCIALE E DIDATTICO

- Per tutte le atlete è necessario l'acquisto del kit del materiale sociale composto da costume di società e cuffia in silicone. Costo € 35,00 da versarsi unitamente alla quota del primo quadrimestre specificando nella causale "Quota e materiale sociale".
- Per tutte le interessate sono a disposizione borse, maglietta, pantaloncini, accappatoio telo e divisa. A richiesta, manderemo via mail ogni informazione (disegni, modelli, costi).
- Ogni allenatrice darà informazioni al suo gruppo sull'eventuale acquisto di materiale didattico (palette, pesi, elastici, etc.).

QUOTA ISCRIZIONE A QUADRIMESTRE

- monosettimanale: € 190,00;
- bisettimanale € 310,00;
- trisettimanale: € 360,00.

Eventuali seconde/terze iscritte (nel sincro o nella pallanuoto) dello stesso nucleo familiare:

- monosettimanale: € 150,00;
- bisettimanale: € 240,00;
- trisettimanale: € 270,00.

Corso adulti: pacchetto da 10 lezioni € 180,00.

APPUNTAMENTI

- domenica 17 dicembre 2017: festa di Natale;
- mercoledì 14 febbraio pomeriggio/domenica 18 febbraio 2018: collegiale;
- settimana 4-10 giugno 2018 (data da confermare): saggio di fine anno;

I NOSTRI RECAPITI:

Chiara Oggioni: 3480400680 chiaraoggioni@hotmail.com

Chiara Osnaghi: 3333540050 chiara_osnaghi@libero.it

Noemi Geffri: 3455958885 noemigeffri@gmail.com

Sara Bacchieri: 3461207346 bacchie@teletu.it

Margherita Boeri: 3312500322 marghepernilla.boeri96@gmail.com

Ottavia Fornaciari: 3319519296 ottavia.fornaciari@tiscali.it

Alessandra Vismara: 3313117096 alivismara@yahoo.it

Martina Viggiano: 3272914035 marti.krc@gmail.com

Gianpaolo Colombo: 3394097576

Per ogni informazione, Marcella Ambrosanio: nuotosincronizzato@cusgeas-milano.it