



CORSO ADULTI

DESCRIZIONE

Corso riservato ad uomini e donne a partire dai 17 anni, senza limiti di età (nati negli anni 1999 e precedenti).

Il corso è strutturato di modo da offrire all'atleta una **preparazione fisica generale** e una **preparazione tecnica specifica**.

Le sessioni ordinarie di allenamento sono strutturate in due moduli:

1. preparazione fisica generale: attività motorie di vario genere volte a fornire condizioni atletiche compatibili con l'impegno richiesto dalla parte tecnica;
2. attività di scherma: esercizi collettivi ed individuali di natura tecnica e tattica, assalti liberi con l'assistenza dello staff di sala, assalti controllati sotto la guida degli istruttori, lezioni individuali con i maestri.

A fianco delle sessioni ordinarie di allenamento il Club si riserva inoltre di organizzare, più o meno frequentemente secondo esigenze di calendario, **iniziative di vario tipo**:

- prove individuali e a squadre del Torneo sociale: competizione interna al Club Scherma Città dei Mille riservata ai soci ed eventuali invitati (1 o 2 prove al mese);
- allenamenti intersocietari organizzati in collaborazione con altri club scherma;
- allenamenti in piscina presso varie strutture della provincia;
- sessioni di allenamento con svolgimento di test motori delle capacità atletiche;
- sessioni di allenamento collettivo per tutti i soci del Club, di ogni età e categoria.

Per maggiori informazioni si veda la sezione "Iniziative" del presente Regolamento.

FREQUENZA

Il corso consente di partecipare a **3 allenamenti la settimana** secondo gli orari sotto specificati, con facoltà tuttavia di modulare il carico del lavoro settimanale in base agli impegni personali ed alle proprie ambizioni agonistiche. Si suggerisce, ad ogni modo, una **frequenza quantomeno bisettimanale**, che è da considerarsi **obbligatoria per quanti intendano partecipare all'attività agonistica**.

Gli atleti interessati hanno inoltre facoltà di partecipare a **3 ulteriori sessioni settimanali di preparazione fisica** secondo gli orari sotto specificati.



ORARI

Il corso si svolge nei seguenti giorni ed orari:

- LUNEDÌ: dalle ore 19:00 alle ore 20:30
- MERCOLEDÌ: dalle ore 19:00 alle ore 20:30
- VENERDÌ: dalle ore 19:00 alle ore 20:30

Gli atleti interessati hanno inoltre **facoltà di utilizzare liberamente le strutture del Club dalle ore 20:30 alle ore 21:00** in presenza dello staff tecnico di sala.

Gli atleti interessati hanno inoltre **facoltà di partecipare alle sessioni di preparazione fisica** del corso Under 17 che si svolgono nei giorni di lunedì, mercoledì e venerdì dalle ore 18:30 alle ore 19:00.

COSTO

La quota di iscrizione al corso è pari a € 450.

SCONTO PRINCIPIANTI DI € 50! Lo sconto di € 50 è riservato ai principianti al primo tesseramento F.I.S. ed ha lo scopo di agevolare l'acquisto dell'attrezzatura necessaria per la pratica della scherma. Il buono sconto è personale e non cedibile.

SCONTO STUDENTI UNIVERSITARI DI € 50! Per gli studenti iscritti ad un corso universitario si applica uno sconto di € 50 sulla quota di iscrizione al corso. Lo sconto non è cumulabile con lo sconto per principianti al primo tesseramento.

SCONTO FAMIGLIA DI € 50! Se due o più familiari sono soci del Club iscritti ad un corso (ad esclusione del corso Gioco-Scherma), a partire dal secondo familiare si applica uno sconto di € 50 sulla quota di iscrizione ai corsi. **Lo sconto è cumulabile** con lo sconto per principianti al primo tesseramento e con lo sconto per studenti universitari.

Il pagamento del corso può avvenire in un'unica soluzione oppure, previo accordo con la segreteria, **può essere suddiviso in due o tre rate, secondo le proprie esigenze, senza alcuna maggiorazione**, purché il saldo avvenga entro e non oltre il 31 gennaio 2017 o il diverso termine eventualmente concordato.

CERTIFICATO MEDICO

Per poter frequentare il corso deve presentarsi **obbligatoriamente** un certificato medico di idoneità alla pratica agonistica.

Si invitano gli interessati a ritirare presso la segreteria l'apposita richiesta di visita medico-sportiva agonistica firmata dal Presidente del Club, necessaria per poter prenotare la visita presso i centri specializzati.