



## MULTISPORT

Gica de sport avui les Contrebandjés

"Con l'arrivo del nuovo anno, l'asd vuole proporre un nuovo modo di vivere lo sport attraverso una serie di attività che verranno proposte trimestralmente e che permetteranno a tutti di praticare diverse discipline sportive.

Il progetto Multisport è una nuova iniziativa che ha lo scopo da una parte di ridurre il precoce avviamento alla pratica di una sola specifica disciplina sportiva, dando ai più piccini la possibilità di avere una visione più ampia delle attività esistenti e agli adulti la possibilità di tenersi in forma attraverso una diversificazione delle discipline sportive praticate ."

Lo scopo principale dell'associazione è quello di aggregare le persone, sia bambini che adulti , attraverso le pratiche sportive , proponendo come fine la socializzazione e l'apprendimento attraverso il divertimento.

I corsi sono aperti a tutti da i bambini ( 5 anni compiuti), agli adulti.

### I° TRIMESTRE

GENNAIO-FEBBRAIO-MARZO

#### **Bambini dai 5 a 8 anni**

**attività :** Ginnastica corpo libero,arrampicata,sci di fondo, sci Freesky

**numero minimo di iscritti per gruppo:** 8

**numero massimo di iscritti per gruppo:** 12

**luogo:**

**giorno e orario:** come da calendario seguente

**attrezzatura obbligatoria:**

**costo mensile:** 30 euro

**costo trimestrale:** 75 euro

**n° di lezioni mensili:** 4 da 1,5 ore l'una

#### **Bambini dai 9 ai 12 e ragazzi dai 13 ai 15 anni e 16 ai 18**

**attività :** Ginnastica corpo libero,arrampicata,sci di fondo, sci Freesky

**numero minimo di iscritti per gruppo:** 8

**numero massimo di iscritti per gruppo:** 12

**luogo:**

**giorno e orario:** come da calendario seguente

**attrezzatura obbligatoria:**

**costo mensile:** 60 euro

**costo trimestrale:** 150 euro

**n° di lezioni mensili:** 8 da 1,5 ore l'una

## **adulti**

**attività :** core stability ,arrampicata, crossfit,

**numero minimo di iscritti per gruppo:** 8

**numero massimo di iscritti per gruppo:** 12

**luogo:**

**giorno e orario:** come da calendario seguente

**attrezzatura obbligatoria:**

**costo mensile:** 30 euro

**costo trimestrale:** 75 euro

**n° di lezioni mensili:** 4 da 1,5 ore l'una

## Note

Le giornate e gli orari indicate potranno avere delle modifiche legate alle richieste dei partecipanti, sempre tenendo conto della disponibilità degli istruttori.

**I corsi partiranno al raggiungimento del numero minimo di iscritti, quindi la data indicata sul calendario potrebbe slittare.**

Per maggiori informazioni e iscrizioni :

email: [cristian.bredy@gmail.com](mailto:cristian.bredy@gmail.com)

[cristian.bredy@locontrebandje.com](mailto:cristian.bredy@locontrebandje.com)

tel: Cristian +39 3319583294

Cristina +39 3282666642

Alexia +39 3474814060

## Proposta Multisport lo Contrebandjé legenda

fascia di età:

da 5 a 8 anni

da 9 a 12 anni

da 13 a 15 anni

da 16 a 18 anni

da 16 e adulti

### ORARI

Ginnastica corpo libero dalle 16:00 alle 17:30 salone parrocchiale Valpelline

arrampicata dall e ore 16: 00 alle ore 17:30

sci di fondo dalle ore 14:00 alle 15:30 a Flassin o Bionaz

sci Freesky dalle ore 14:00 alle 15:30 creva col o pila

Ginnastica corpo libero dalle 16:00 alle 17:30 o 17:30 alle 19:00 salone parrocchiale Valpelline

arrampicata dall e ore 16: 00 alle ore 17:30 o 17: 30 alle 19:00

sci di fondo dalle ore 14:00 alle 15:30 o 15:00 alle 16:30 a Flassin o Bionaz

sci Freesky dalle ore 14:00 alle 15:30 o 15:00 alle 16:30 creva col o pila

Core Stability dalle 20:00 alle 21:30 salone parrocchiale Valpelline

arrampicata dall e ore 20:00 alle ore 21:30

Crossfit dalle ore 20:00 alle 21:30 salone parrocchiale Valpelline

L'asd organizzerà anche diversi seminari che, a seconda della stagione, si intercaleranno tra le varie attività:

- Primi approcci alla nivologia: conoscere la neve
- Uso dell'Arva e autosoccorso
- Avvicinamento alla montagna
- Conoscere la flora e la fauna

Mensilmente verranno organizzate delle uscite domenicali (ciaspolate, trekking.. )

**Proposta Multisport Lo Contrebandjé  
gennaio/2013/febbraio**

data	Giorno	attività	data	Giorno	attività
1	ma		1	ve	
2	me		2	sa	
3	gi		3	do	
4	ve		4	lu	Ginnastica corpo libero
5	sa		5	ma	
6	do		6	me	
7	lu	Ginnastica corpo libero	7	gi	
8	ma		8	ve	
9	me		9	sa	
10	gi		10	do	
11	ve		11	lu	arrampicata
12	sa		12	ma	
13	do		13	me	
14	lu	arrampicata	14	gi	
15	ma		15	ve	
16	me		16	sa	
17	gi		17	do	
18	ve		18	lu	
19	sa		19	ma	
20	do		20	me	Sci di fondo
21	lu		21	gi	
22	ma		22	ve	
23	me	Sci di fondo	23	sa	
24	gi		24	do	
25	ve		25	lu	
26	sa		26	ma	
27	do		27	me	sci Freesky
28	lu		28	gi	
29	ma				
30	me	sci Freesky			
31	gi				

**Proposta Multisport Lo Contrebandjé**  
**marzo2013/aprile**

data	Giorno	attività	data	Giorno	attività
1	ve		1	lu	
2	sa		2	ma	
3	do		3	me	
4	lu	Ginnastica corpo libero	4	gi	
5	ma		5	ve	
6	me		6	sa	
7	gi		7	do	
8	ve		8	lu	
9	sa		9	ma	
10	do		10	me	
11	lu	arrampicata	11	gi	
12	ma		12	ve	
13	me		13	sa	
14	gi		14	do	
15	ve		15	lu	
16	sa		16	ma	
17	do		17	me	
18	lu		18	gi	
19	ma		19	ve	
20	me	Sci di fondo	20	sa	
21	gi		21	do	
22	ve		22	lu	
23	sa		23	ma	
24	do		24	me	
25	lu		25	gi	
26	ma		26	ve	
27	me	sci Freesky	27	sa	
28	gi		28	do	
29	ve		29	lu	
30	sa		30	ma	
31	do				

**Proposta Multisport Lo Contrebandjé  
gennaio/2013/febbraio**

data	Giorno	attività	data	Giorno	attività
1	ma		1	ve	
2	me		2	sa	
3	gi		3	do	
4	ve		4	lu	Ginnastica corpo libero
5	sa		5	ma	
6	do		6	me	Sci di fondo
7	lu	Ginnastica corpo libero	7	gi	
8	ma		8	ve	
9	me	Sci fondo	9	sa	
10	gi		10	do	
11	ve		11	lu	arrampicata
12	sa		12	ma	
13	do		13	me	sci Freesky
14	lu	arrampicata	14	gi	
15	ma		15	ve	
16	me	sci Freesky	16	sa	
17	gi		17	do	
18	ve		18	lu	Ginnastica corpo libero
19	sa		19	ma	
20	do		20	me	Sci di fondo
21	lu	Ginnastica corpo libero	21	gi	
22	ma		22	ve	
23	me	Sci di fondo	23	sa	
24	gi		24	do	
25	ve		25	lu	arrampicata
26	sa		26	ma	
27	do		27	me	sci Freesky
28	lu	arrampicata	28	gi	
29	ma				
30	me	sci Freesky			
31	gi				

**Proposta Multisport Lo Contrebandjé**  
**marzo2013/aprile**

data	Giorno	attività	data	Giorno	attività
1	ve		1	lu	
2	sa		2	ma	
3	do		3	me	
4	lu	Ginnastica corpo libero	4	gi	
5	ma		5	ve	
6	me	Sci fondo	6	sa	
7	gi		7	do	
8	ve		8	lu	
9	sa		9	ma	
10	do		10	me	
11	lu	arrampicata	11	gi	
12	ma		12	ve	
13	me	sci Freesky	13	sa	
14	gi		14	do	
15	ve		15	lu	
16	sa		16	ma	
17	do		17	me	
18	lu	Ginnastica corpo libero	18	gi	
19	ma		19	ve	
20	me	Sci di fondo	20	sa	
21	gi		21	do	
22	ve		22	lu	
23	sa		23	ma	
24	do		24	me	
25	lu	arrampicata	25	gi	
26	ma		26	ve	
27	me	sci Freesky	27	sa	
28	gi		28	do	
29	ve		29	lu	
30	sa		30	ma	
31	do				

**Proposta Multisport Lo Contrebandjé  
gennaio/2013/febbraio**

data	Giorno	attività	data	Giorno	attività
1	ma		1	ve	
2	me		2	sa	
3	gi		3	do	
4	ve		4	lu	
5	sa		5	ma	arrampicata
6	do		6	me	
7	lu		7	gi	
8	ma	core stability	8	ve	
9	me		9	sa	
10	gi		10	do	
11	ve		11	lu	
12	sa		12	ma	crossfit
13	do		13	me	
14	lu		14	gi	
15	ma	arrampicata	15	ve	
16	me		16	sa	
17	gi		17	do	
18	ve		18	lu	
19	sa		19	ma	core stability
20	do		20	me	
21	lu		21	gi	
22	ma	crossfit	22	ve	
23	me		23	sa	
24	gi		24	do	
25	ve		25	lu	
26	sa		26	ma	arrampicata
27	do		27	me	
28	lu		28	gi	
29	ma	core stability			
30	me				
31	gi				



**Proposta Multisport Lo Contrebandjé  
marzo2013/aprile**

data	Giorno	attività	data	Giorno	attività
1	ve		1	lu	
2	sa		2	ma	
3	do		3	me	
4	lu		4	gi	
5	ma	crossfit	5	ve	
6	me		6	sa	
7	gi		7	do	
8	ve		8	lu	
9	sa		9	ma	
10	do		10	me	
11	lu		11	gi	
12	ma	core stability	12	ve	
13	me		13	sa	
14	gi		14	do	
15	ve		15	lu	
16	sa		16	ma	
17	do		17	me	
18	lu		18	gi	
19	ma	arrampicata	19	ve	
20	me		20	sa	
21	gi		21	do	
22	ve		22	lu	
23	sa		23	ma	
24	do		24	me	
25	lu		25	gi	
26	ma	crossfit	26	ve	
27	me		27	sa	
28	gi		28	do	
29	ve		29	lu	
30	sa		30	ma	
31	do				

