



STAGIONE SPORTIVA 2022/2023 INFO CORSI GINNASTICA E GIOCOSPORT

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. Cercali nella tabella più sotto e chiamaci per avere ulteriori dettagli.

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 Bertiolo per esservi più vicini! Per il momento cominceremo con i più piccoli, maschi e femmine, a fine ottobre/primi di novembre. Ti avviseremo quando averemo 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 Bertiolo 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.

Quando cominciamo: gli Open Days

Come l'anno scorso si potrà cominciare subito (vedi tabella sotto) oppure potrete partecipare prima agli **Open Days**. Cosa sono? Sono tre giornate gratuite dedicate solo a chi vuole provare prima dell'iscrizione, aperte a tutti per tutte le discipline. Potrai quindi decidere se cominciare subito, senza provare, oppure dopo gli Open Days. Potranno partecipare anche coloro che poi frequenteranno i corsi a Bertiolo per cui ci saranno comunque degli Open Days dedicati. **Non serve alcun certificato medico. Non servirà nemmeno prenotarsi, basta presentarsi agli orari indicati presso la palestra Ex-GIL di Mortegliano. Per motivi assicurativi non sarà possibile fare altre prove successivamente.**

GIORNATE > **14, 21, 28 SETTEMBRE**

PALESTRA > **EX-GIL MORTEGLIANO VIA NUOVA 6**

Ecco qui una tabella riepilogativa delle giornate e orari.

OPEN DAYS	ORARI	PARTECIPANTI	ANNO DI NASCITA
PRIMO TURNO	17:00-17:45	GIOCOSPORT	2017 e 2018
SECONDO TURNO	17:45-18:30	PICCOLI ARTISTICA FEMMINILE E MASCHILE	2016-2011
TERZO TURNO	18:30-19:15		
QUARTO TURNO	19:15-20:30	GRANDI ARTISTICA FEMMINILE E MASCHILE	2010 e più grandi

Cosa serve per iscriversi ai corsi

Certificato medico + Pagamento prima rata + Registrazione e Regolamento

Tutto dovrà essere pronto entro:

02 Settembre > per chi comincia subito, senza partecipare agli Open Days

28 Settembre > per chi vuole prima provare partecipando agli Open Days

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

Se avete dubbi sulla quota, il certificato e in generale sul corso che frequenterà vostra figlia o vostro figlio contattate Francesca.

- 1) **Certificato medico valido:** controlla nella tabella più sotto se devi fare il certificato medico non agonistico o agonistico.

Il certificato non agonistico non è richiesto al di sotto dei 6 anni.

Il certificato agonistico non serve al di sotto degli 8 anni. Chi invece deve farlo ha bisogno del nostro modulo “Richiesta Visita Medica Agonistica SMaL”, chiedilo a Francesca.

Una volta ottenuti inviateceli a ginnasticasmal@gmail.com

- 2) **Pagamento prima rata:**

Se hai ricevuto l’Alelgato “Quote” cerca il corso di tuo figlio/a e troverai a fianco la rateizzazione e la quota annuale. Inoltre sono riportati tutti gli altri dettagli come sconti, scadenze, ecc. Se nn 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. Lo trovi sempre allo stesso indirizzo.

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

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

TABELLA CORSI GINNASTICA E GIOCOSPORT

ARTISTICA FEMMINILE	ORARI	PALESTRA	1^ LEZIONE SENZA OPENDAY	1^ LEZIONE DOPO OPENDAY	CERTIFICATO
AVVIAMENTO	MAR-GIO 16:45-17:45	EX-SCUOLA S.MARIA	06/09/22	04/10/22	NON AGONISTICO
ALLIEVE 1	MER-VEN 16:45-17:45	EX-SCUOLA S.MARIA	07/09/22	05/10/22	NON AGONISTICO
ALLIEVE 2	MAR-GIO 18:45-19:45	EX-SCUOLA S.MARIA	06/09/22	04/10/22	NON AGONISTICO
JUNIOR	MER-VEN 17:45-19:15	EX-SCUOLA S.MARIA	07/09/22	05/10/22	NON AGONISTICO
SENIOR	MER-VEN 19:15-20:45	EX-SCUOLA S.MARIA	07/09/22	05/10/22	AGONISTICO
SENIOR +	LUN 18:45-20:15	EX-SCUOLA S.MARIA	05/09/22	03/10/22	AGONISTICO
	MER-VEN 19:15-20:45	EX-SCUOLA S.MARIA			
ALLIEVE SILVER	LUN-MER-VEN 16:45-18:45	PALESTRA MORTEGLIANO	29/08/22		AGONISTICO
JUNIOR/SENIOR SILVER	LUN-MER-VEN 18:45-20:45	PALESTRA MORTEGLIANO	29/08/22		AGONISTICO
SILVER +	LUN-MER-VEN 18:45-20:45	PALESTRA MORTEGLIANO	29/08/22		AGONISTICO
	SAB 14:30-16:30	PALESTRA MORTEGLIANO			
PRE-AGONISMO GOLD	MAR-GIO-VEN 18:00-20:00	PALESTRA S.MARIA	30/08/22		AGONISTICO
	SAB 09:30-12:30	PALESTRA S.MARIA			
ALLIEVE/JUNIOR/SENIOR GOLD	COME DA COMUNICAZIONE				

ARTISTICA MASCHILE	ORARI	PALESTRA	1^ LEZIONE SENZA OPENDAY	1^ LEZIONE DOPO OPENDAY	CERTIFICATO
AVVIAMENTO	MAR-GIO 16:45-17:45	EX-SCUOLA S.MARIA	06/09/22	04/10/22	NON AGONISTICO
ALLIEVI/JUNIOR/SENIOR	LUN-VEN 16:45-18:15	PALESTRA MORTEGLIANO	05/09/22	03/10/22	NON AGONISTICO
ALLIEVI/JUNIOR/SENIOR SILVER	LUN-MER-VEN 17:45-19:45	PALESTRA MORTEGLIANO	29/08/22		AGONISTICO
PRE-AGONISMO GOLD	MAR-GIO-VEN 18:00-20:00	PALESTRA S.MARIA	30/08/22		AGONISTICO
	SAB 09:30-12:30	PALESTRA S.MARIA			
ALLIEVI/JUNIOR/SENIOR GOLD	COME DA COMUNICAZIONE				

GIOCOSPORT	ORARI	PALESTRA	1^ LEZIONE SENZA OPENDAY	1^ LEZIONE DOPO OPENDAY	CERTIFICATO
CORSO UNICO	MAR-GIO 17:45-18:45	EX-SCUOLA S.MARIA	06/09/22	04/10/22	NON NECESSARIO

NEW

MONOSETTIMANALE	ORARI	PALESTRA	1^ LEZIONE SENZA OPENDAY	1^ LEZIONE DOPO OPENDAY	CERTIFICATO
GIOCOSPORT	SAB 11:00-12:00	EX-SCUOLA S.MARIA	10/09/22	08/10/22	NON NECESSARIO
ALLIEVI/ALLIEVE	SAB 10:00-11:00	EX-SCUOLA S.MARIA	10/09/22	08/10/22	NON AGONISTICO