



CIRCOLO DELLA SPADA LIGURIA

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA AFFILIATA ALLA F.I.S. (C.O.N.I.)
FONDATA NEL 1980 – STELLA DI BRONZO C.O.N.I. AL MERITO SPORTIVO

Sede: Via S. Bartolomeo degli Armeni, 1 – Genova Centro (Palestra Palagym)
Indirizzo Postale: Via Caffaro 13/4 - 16124 Genova

CORSI DI SCHERMA PER L'ANNO 2016 / 2017

INIZIO DEI PRIMI CORSI DA META' SETTEMBRE A FINE OTTOBRE
TERMINE DEI CORSI A META' GIUGNO
SI PUO' INCOMINCIARE UN CORSO IN QUALUNQUE MESE DELL'ANNO

ATTENZIONE: IL CORSO PER NON AGONISTI NON PREVEDE LA PARTECIPAZIONE ALLE GARE
*(E' possibile iniziare il corso come non agonista e poi proseguire come
agonista o preagonista tramite congruaggio della quota di frequenza)*

CORSI PER MASTER (OVER 30) E SENIORES (OVER 20)

- agonisti (lezioni, assalti, **gare**): frequenza min. 2 – max. 4 giorni a settimana
- non agonisti (lezioni, assalti, **no gare**): frequenza 1 giorno a settimana

CORSI PER GIOVANI (UNDER 20) E CADETTI (UNDER 17)

- agonisti (lezioni, assalti, **gare**): frequenza min. 2 – max. 4 giorni a settimana
- non agonisti (lezioni, assalti, **no gare**): frequenza 1 giorno a settimana

CORSI PER UNDER 14 (NATE/I DAL 2003 AL 2006)

- agonisti (lezioni, assalti, **gare**): frequenza min. 2 – max. 3 giorni a settimana
- non agonisti (lezioni, assalti, **no gare**): frequenza 1 giorno a settimana

CORSI PER UNDER 10 (NATE/I DAL 2007 AL 2010)

- preagonisti (lezioni, assalti, **prove non agonistiche**): frequenza 2 giorni a settimana
- non agonisti (lezioni, assalti, **no gare**): frequenza 1 giorno a settimana

NOTA 1

Tutti i principianti hanno diritto a **due lezioni di prova gratuite** da completare entro due settimane a partire dalla prima lezione.

(GIORNI DI PROVA MARTEDI' E GIOVEDI' DALLE 17.00 ALLE 18.00 PER I BAMBINI E DALLE 18.30 ALLE 19.30 PER ADULTI E RAGAZZI)

NOTA 2

Le sedute di **allenamento con il preparatore atletico** si svolgono **il Lunedì ed il Mercoledì** con orario dalle 17.00 alle 17.30 per gli atleti under 10 e dalle 17.30 alle 18.00 per tutti gli altri atleti.