



*Ai Genitori dei componenti il gruppo  
FREESKI  
Anno 2022-2023*

### PROGRAMMA e COSTI STAGIONE 2022-2023

ALLENATORE : FRANCESCO ADAMI

#### ATTIVITA'

- Preparazione atletica:
- 3 volte alla settimana nel periodo estivo e due volte alla settimana nel periodo autunnale secondo esigenze da condividere. (**COSTO 150 EURO**)
- Periodo Pre Natalizio
- Uscite in ghiacciaio programmate dall'allenatore (condizioni meteo permettendo) Inizio attività programmata per il primo fine settimana di dicembre nei gg. 8-10
- Periodo Natalizio
- Nel periodo natalizio, verranno programmate delle giornate di allenamento in funzione delle condizioni metereologiche
- Periodo Post Natalizio
- Dal 3 gennaio e fino alla fine della stagione (03 aprile 2023) gli allenamenti, si svolgeranno principalmente sullo Zoncolan con possibilità di alternare alcuni allenamenti in altre località di pertinenza Ski-pass Promotur (Sappada, Sauris ecc.) secondo il seguente programma settimanale:
- il sabato e la domenica dalle ore 09.00 alle 12.00

**COSTO intero Euro 750**

**COSTO ridotto Euro 400**

**COSTO TESSERA FISI Euro 50**