



www.atleticaalba.it -  Atletica Alba

**CORSI STAGIONE 2019 / 2020**  
**CATEGORIE ALLIEVI-JUNIORES-PROMESSE-SENIORES**  
**NATI FINO AL 2004**

**SECONDO TURNO** DAL 26 AGOSTO 2019 AL 31 AGOSTO 2020



ORARIO **ESTIVO ALBA** DA INIZIO-META' MARZO A OTTOBRE  
(presso il Campo di Atletica di San Cassiano)



ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
SECONDO TURNO (medie, superiori e oltre) NATI fino al 2004	18:00 19:30	18:00 19:30	18:00 19:30	18:00 19:30	18:00 19:30



ORARIO **INVERNALE ALBA** DA NOVEMBRE A FINE FEBBRAIO-INIZIO MARZO



ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
SECONDO TURNO (medie, superiori e oltre) NATI fino al 2004	18:00 19:30 presso il Campo di Atletica	18:00 19:30 presso la Scuola Media Vida	18:00 19:30 presso il Campo di Atletica	18:00 19:30 presso il Campo di Atletica	18:00 19:30 presso la Scuola Media Vida

#### I NOSTRI TECNICI

**Sandri Sandro:** direttore tecnico societario, allenatore Fidal, istruttore Coni 334/3888359 (mezzofondo, ostacoli, lanci)

**Perrone Alessandro** allenatore Fidal (mezzofondo, salto in alto) 339/3461691

**Mirabella Francesco:** Dott. In Scienze Motorie, istruttore Fidal (velocità, ostacoli) 340/5732741

#### ATTIVITA' IN PROGRAMMA

Allenamento in gruppi di specialità: corsa piana e con ostacoli, marcia, salti, lanci; in pista o nei complessi scolastici o esterni, in parchi e piste pedonali cittadine assistite dal tecnico. Potenziamento selettivo con utilizzo dei sovraccarichi. Saltuariamente, uscite di gruppo senza tecnico.

#### QUOTE ANNUALI

SECONDO TURNO Euro 200,00  
sono comprese nella quota 1 canotta e 2 t-shirt  
assicurazione resp. civile e infortuni

Sconto di Euro 20,00 per il secondo tesserato in famiglia

Nel caso si voglia effettuare il bonifico, mettere nella causale:  
Iscrizione NOME e COGNOME Atleta + ANNO di nascita

**IBAN IT95T031112250000000016121**


#### VISITA MEDICO SPORTIVA

##### **OBBLIGATORIA SIA PER ALLENARSI CHE PER GAREGGIARE:**

**Nati fino al 2008:** visita medicina sportiva **agonistica**, gratuita sotto i 18 anni presso la Medicina Sportiva dell'ASL in Via Vida 10 Tel. 0173/316324 (4 mesi di attesa).

Se la visita non viene prenotata in tempo utile presso l'Asl di Alba o di altre sedi, occorre rivolgersi ad un centro privato. Chiedere informazioni in segreteria circa eventuali sconti o convenzioni.

#### CONTATTI: ASD ATLETICA ALBA

Via Carmagnola 12 - 12050 GUARENE CN - Sede operativa: Stadio Augusto Manzo - Loc. San Cassiano - 12051 ALBA CN  
Segreteria 338/3804533 (ore pasti o sera) atleticaalba@gmail.com - www.atleticaalba.it -  letica Alba