



www.atleticaalba.it -  Atletica Alba

**CORSI STAGIONE 2019 / 2020**  
**CATEGORIA ESORDIENTI - NATI DAL 2009 IN POI**  
**PRIMO TURNO** DAL 26 AGOSTO 2019 AL 30 GIUGNO 2020



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



ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO TURNO (elementari) NATI DAL 2009 in poi	17:00 18:00	17:00 18:00		2009 17:00 18:00	17:00 18:00
				↓ 18:00 19:30	



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



ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO TURNO (elementari) NATI DAL 2009 in poi	17:00 18:00 presso la Scuola Elementare Rodari	17:00 18:00 presso la Scuola Media Vida		2009 17:00 18:00 presso la Scuola Elementare Rodari	17:00 18:00 presso la Scuola Media Vida
				↓ 18:00 19:30 presso il Campo di Atletica	

#### I NOSTRI TECNICI

##### categoria ESORDIENTI

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

**Menicucci Roberto:** Dott. In Scienze Motorie, istruttore Fidal 349/6060689

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

**De Miglio Aurora** : studentessa in Scienze Motorie 366/1157639

**Genero Chiara:** Dott. in Scienze Motorie 340/8059141

#### ATTIVITA' IN PROGRAMMA

Attività di avviamento multilaterale all'atletica (corse, salti, lanci) in pista in natura e in palestra; preatletismo generale; circuiti con attrezzi (ostacoletti, coni, cerchi, palloni e materassini), esercizi nella sabbia e sui gradini, uscite nei parchi sempre assistite dal tecnico.

#### VISITA MEDICO SPORTIVA

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

**Nati dal 2009 in poi:** certificato medico non agonistico rilasciato dal medico curante.

**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.

#### QUOTE ANNUALI

PRIMO TURNO Euro 130,00

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

#### 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 -  Atletica Alba