

GUIDA ALLE ATTIVITÀ SPORTIVE 2023-2024

CONI-FIGC-FIPAV-FIP-FIKTA-ACSI-AICS



RESPONSABILI DI SETTORE:

Calcio Andrea Turati 349 1016858 / Daniele De Antoni 347 2282096
Pallavolo Zaltron Nadia 340 1992923 / Costa Mauro 349 7715604
Basket Segreteria Asd Marola 0444 380388
Ciclismo Palazzi Giuseppe 329 5454540
Ginnastiche Patrizia Zamberlan 348 5439425

QUOTE SOCIALI CALCIO E PALLAVOLO:

Ogni settore a seconda del programma che intende svolgere potrà stabilire la quota sociale, categoria per categoria, in base alla spesa economica che dovrà coprire, il numero di allenamenti settimanali e ai campionati che verranno svolti nel corso della stagione sportiva. Anche per il kit-sportivo scelto dai vari settori, la quota di spesa verrà stabilita dagli stessi. **Le quote sociali potranno essere versate in un'unica soluzione o in due rate.**

Rata unica: versamento entro il 29 ottobre 2023.

2 rate: 1° rata entro il 15 ottobre 2023; 2° rata entro il 30 dicembre 2023.

QUOTE BASKET, CICLISMO, GINNASTICHE:

	rata unica	1° rata ottobre	2° rata dicembre
Mini Basket	€ 270,00	€ 135,00	€ 135,00
Karate e Pilates	€ 320,00	€ 160,00	€ 160,00
Tonificazione + Piloga (2ore)	€ 320,00	€ 160,00	€ 160,00
Tonificazione + Piloga (1ore)	€ 210,00	€ 105,00	€ 105,00
Avviamento allo sport	€ 180,00	€ 90,00	€ 90,00

(quota ridotta per incentivare il primo approccio sportivo dei piccoli atleti)

Ciclismo agonistico € 150,00 - Ciclismo amatoriale € 100,00

N.B. Per le sole attività di ginnastica a pagamento annuale sarà possibile frequentare anche un'altra attività, versando di quest'ultima solo la seconda rata.

QUOTE A PAGAMENTO MENSILE:

Yoga, Ballo Zumba, Danza sportiva e Ginnastica posturale € 25,00 di iscrizione + quota mensile

Pilates e Step & Tone a Lerino € 20,00 di iscrizione + quota mensile

ORARIO DEFINITIVO UTILIZZO IMPIANTI COPERTI

FASCIE ORARIE	15,00 15,30	15,30 16,00	16,00 16,30	16,30 17,00	17,00 17,30	17,30 18,00	18,00 18,30	18,30 19,00	19,00 19,30	19,30 20,00	20,00 20,30	20,30 21,00	21,00 21,30	21,30 22,00	22,00 22,30
-TORRE- Pallaspport Villanova Pallaspport Ceroni Elementari Torri Medie Marola Elementari Marola															
-TORRE- Elementari Marola Elementari Lerino Pallaspport Villanova Pallaspport Ceroni Elementari Torri Medie Marola															
-TORRE- Elementari Marola Elementari Lerino Pallaspport Villanova Pallaspport Ceroni Elementari Torri Medie Marola															
-TORRE- Elementari Marola Elementari Lerino Pallaspport Villanova Pallaspport Ceroni Elementari Torri Medie Marola															
-TORRE- Elementari Marola Elementari Lerino Pallaspport Villanova Pallaspport Ceroni Elementari Torri Medie Marola															
-TORRE- Elementari Marola Elementari Lerino Pallaspport Villanova Pallaspport Ceroni Elementari Torri Medie Marola															

Per qualsiasi problema riguardante le quote sociali, rivolgersi al proprio responsabile di settore, che comunicherà alla segreteria le decisioni che verranno prese in merito al problema sollevato.

CONTATTI:

La segreteria è aperta il lunedì (solo da settembre a dicembre) e il venerdì dalle 18:00 alle 20:00 e la domenica mattina dalle 10:00 alle 12:00.
 Tel. 0444 380388
 asmarola@libero.it
www.asdmarola.it



ENTRA A FAR PARTE DELLA NOSTRA GRANDE FAMIGLIA DELL' ASD MAROLA VOLLEY!

Il settore Pallavolo dell'ASD MAROLA apre le iscrizioni a bambini e bambine, ragazzi e ragazze che desiderano provare a giocare a PALLAVOLO.

A SETTEMBRE PROVE GRATUITE! Tecnici preparati vi aspettano per iniziare insieme una nuova stagione di divertimento e di sport.

LE CATEGORIE:

Serie D regionale

1° Divisione maschile

1° Divisione femminile

2° Divisione femminile

3° Divisione / Open femminile

Under 18 - 16 - 14 - 13 - 12

Minivolley e Under 11

INIZIO ATTIVITÀ LUNEDÌ 28 AGOSTO

CONTATTI:

Mauro Costa 349 7715604
Zaltron Nadia 340 1992923
info@marolavolley.it - www.marolavolley.it



ANCHE A MAROLA IL CALCIO C'È!

Il settore calcio dell'Asd Marola apre le iscrizioni dei tecnici preparati vi aspettano numerosi per iniziare assieme una nuova stagione di divertimento e di sport.

LE CATEGORIE:

1ª Categoria Regionale F.I.G.C.

Esordienti F.I.G.C.

Età 2011-2012

Pulcini F.I.G.C.

Età 2013-2014

Primi Calci F.I.G.C.

Età 2015-2016

Piccoli Amici F.I.G.C.

Età 2017-2018 (introduzione allo sport)

**ALLENAMENTI DI PROVA GRATUITI
dalle 17 alle 18:45, nei giorni:**

30 AGOSTO E 5 SETTEMBRE

PER PICCOLI AMICI (2017-18) PRIMI CALCII (2015-16)

31 AGOSTO E 7 SETTEMBRE

PER PULCINI (2013-14) ESORDIENTI (2011-12)

GLI ALLENAMENTI SI SVOLGERANNO PRESSO IL CAMPO DA CALCIO DI MAROLA IN VIA DEI CEDRI:

Pulcini, Primi Calci e Piccoli Amici

Martedì e Venerdì 16:30 - 18:00

Esordienti

Lunedì e Giovedì 17:00 - 18:30

Durante il periodo invernale "novembre-marzo" con temperature rigide o pioggia gli allenamenti verranno svolti in palestra Scuole Elementari Marola nei seguenti giorni: martedì o mercoledì e venerdì dalle 16:00 - 18:30

INIZIO ATTIVITÀ LUNEDÌ 18 SETTEMBRE

CONTATTI:

Daniele De Antoni 347 2282096
Andrea Turati 349 1016858

GINNASTICHE 2023-2024

PRESSO L'ASD MAROLA SONO ATTIVI CORSI DI GINNASTICA PER LA TONIFICAZIONE DEL CORPO! Tutti i nostri corsi sono adatti a uomini e donne di ogni età.

STEP & TONE

Lo Step & Tone è un'attività divertente e coinvolgente di medio-alta intensità a ritmo di musica: con semplici coreografie in sequenze di esercizi sullo step, si ottiene un miglioramento del tono muscolare di gambe e glutei, della coordinazione e della resistenza cardio-circolatoria. Lo Step & Tone favorisce il dimagrimento ed il mantenimento del peso forma. Inoltre, con una serie di esercizi a terra, si mira alla tonificazione dei vari distretti muscolari corporei.



INIZIO ATTIVITÀ MARTEDÌ 5 SETTEMBRE

ALLENAMENTI: Martedì e Venerdì 19:30 - 20:25 **Palestra Scuole Elem. di Lerino**

CONTATTI: Roberto Fasolo 339 4734062

PILATES

Il metodo Pilates è un sistema di allenamento che mira a rafforzare il corpo, a modellarlo e tonificarlo, a correggere la postura, a migliorare la fluidità, l'elasticità muscolare e la precisione dei movimenti, con il contributo delle tecniche di respirazione.



INIZIO ATTIVITÀ LUNEDÌ 4 SETTEMBRE

Lunedì e Giovedì 19:00/19:55 - 20:00/20:55

Mercoledì 18:30 - 19:25

Palestra Scuole Elementari di LERINO

CONTATTI: Prof. Lisa Bulato 338 8580394

INIZIO ATTIVITÀ MARTEDÌ 19 SETTEMBRE

Martedì 18:30 - 19:30

Venerdì 18:00 - 19:00

Palestra Scuole Elementari di MAROLA

ZUMBA

Scuotere tutto il corpo a ritmo di musica, in un'atmosfera festosa e capace di coinvolgere persone di tutte le età?

Questo è la Zumba! Grazie alla sua intensità variabile e alle coreografie, create appositamente, fornisce un'alta dose di tonificazione principalmente su gambe e glutei!



INIZIO ATTIVITÀ LUNEDÌ 18 SETTEMBRE

ALLENAMENTI: Lunedì e Mercoledì 19:00 - 19:45 **Palestra Scuole Elementari di Marola**

CONTATTI: Arianna Piva 320 5554673

POWER YOGA

Attività dinamica che unisce i benefici dell'allenamento cardiovascolare, a quelli a livello mentale e muscolo scheletrico offerti dallo Yoga.



INIZIO ATTIVITÀ MARTEDÌ 26 SETTEMBRE

ALLENAMENTI: Martedì 19:30 - 20:30

Palestra Scuole Elementari di Marola

CONTATTI: Luca Ferrari 329 9612980



GINNASTICA POSTURALE

A che cosa serve la ginnastica posturale: migliorare la postura e acquisire gli adeguati schemi motori. Prevenire dolori articolari e muscolari. Sciogliere le tensioni muscolari e articolari.

INIZIO ATTIVITÀ MERCOLEDÌ 27 SETTEMBRE

ALLENAMENTI: Mercoledì 18:30 - 19:30

Palestra Scuole Elem. di Marola

CONTATTI: Luca Ferrari 329 9612980



TONIFICAZIONE + PILOGA

L'allenamento prevede una prima ora di tonificazione e la seconda ora è dedicata al Piloxing: una disciplina fitness che nasce dal mix di Pilates e Yoga.

INIZIO ATTIVITÀ GIOVEDÌ 28 SETTEMBRE

ALLENAMENTI: Giovedì 19:00 - 21:00

Palestra Scuole Elem. di Marola

CONTATTI: Luca Ferrari 329 9612980



DANZA SPORTIVA

È il passaggio della danza da disciplina artistica a disciplina sportiva. Una commistione di ballo, arte e sport, che unisce danze standard e latino-americane.

INIZIO ATTIVITÀ MARTEDÌ 26 SETTEMBRE

ALLENAMENTI: Martedì e Venerdì 20:30 - 22:00

Palestra Scuole Elem. di Marola

CONTATTI: Emanuela 320 9170717



KARATE

L'Asd Marola da diversi anni offre corsi di Karate, arte marziale eccezionale per la crescita e la maturazione fisica e spirituale degli atleti.

INIZIO ATTIVITÀ LUNEDÌ 25 SETTEMBRE

Karate Bambini: Lunedì - Giovedì 17:00 - 18:00

Karate Ragazzi: Lunedì - Giovedì 18:00 - 19:00

Palestra delle Scuole Elementari di Marola

CONTATTI: Nadir Gasparoni 346 1323818



AVVIAMENTO ALLO SPORT

Fate provare ai vostri bimbi i corsi di avviamento allo sport negli orari indicati. Una volta effettuata la scelta potrete liberamente iscrivere il vostro bambino al corso. Sarà sufficiente portare il certificato medico non agonistico (anche del pediatra).

INIZIO ATTIVITÀ LUNEDÌ 2 OTTOBRE

ALLENAMENTI: Lunedì - Giovedì 16:00 - 17:00

Palestra Scuole Elementari di Marola

CONTATTI: Patrizia Zamberlan 348 5439425

MINI BASKET 2023-2024



VIENI A GIOCARE CON NOI!

Il mini basket è un "gioco-sport", ispirato alla pallacanestro, che aiuta il bambino a migliorarsi dal punto di vista motorio, sportivo e sociale. Si tratta infatti di uno sport di squadra, che coinvolge quindi un gruppo di bambini che diventano "squadra". Quindi a partecipare è la squadra e non il singolo.

OBIETTIVI DA RAGGIUNGERE

Se il numero di iscritti lo permetterà il gruppo sarà suddiviso in due categorie:

SCOIATTOLI 1° e 3° elementare

AQUILOTTI/ESORDIENTI 4°- 5° e 1° media

INIZIO ATTIVITÀ MERCOLEDÌ 27 SETTEMBRE

ALLENAMENTI: Mercoledì e Venerdì dalle 16:30 alle 18:00
alla **Palestra delle Scuole Medie di Marola**

CONTATTI:

Patrizia Zamberlan 3485439425 - Giusy Bevilacqua 3407135958

CYCLING TEAM ASD MAROLA

ENTRA A FAR PARTE DEL NOSTRO GRUPPO!

Affiliata all'UDACE e in seguito all'AICS, la sezione ciclismo dell'ASD Marola da più di 30 anni promuove la passione per la bicicletta e lo spirito di aggregazione. Le attività del settore ciclismo prevedono:

- **escursioni domenicali** cicloturistiche su percorsi di varia lunghezza e altimetria;
- **ritrovi mensili** a carattere organizzativo o ricreativo
- **gite sociali** di una o più giornate;
- organizzazione di **gare amatoriali** inserite nel calendario ACSI provinciale;
- partecipazione degli iscritti a **manifestazioni ciclistiche agonistiche e non**.



CONTATTI:

Palazzi Giuseppe
tel. 329 5454540
www.asdmarola.it/ciclismo

