

# 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 Piloga: 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 iscriverli 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](http://www.asdmarola.it/ciclismo)

