



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 C regionale femminile

Serie D regionale femminile

1° Divisione maschile

3° Divisione femminile

Under 18 - 16 - 14 - 13

Minivolley S3 e Under 11-12

INIZIO ATTIVITÀ LUNEDÌ 26 AGOSTO

MINIVOLLEY S3 / UNDER 11 E 12 INIZIO: LUNEDÌ 9 SETTEMBRE

CONTATTI:

Mauro Costa 349 7715604

Zaltron Nadia 340 1992923

info@marolavolley.it - www.marolavolley.it

ASD MAROLA SETTORE CALCIO

Tra le tante discipline che la nostra Società Sportiva offre ai propri associati, sicuramente al settore Calcio riserviamo spesso uno spazio particolare dato che è il primogenito per il Comune di Torri di Quartesolo in ambito sportivo: **ASD Marola nel 1969 (55 anni fa) iniziava per prima l'attività nel settore Calcio** e da allora continua ad offrire gioco e divertimento.

La **Prima squadra ha raggiunto la categoria "Promozione"** ed il settore giovanile ha preparato negli anni **tantissimi giovani atleti** che hanno poi primeggiato in squadre importanti della nostra Regione.

Anche se in questi ultimi anni i cambi generazionali hanno portato ad una progressiva riduzione sia degli atleti che degli allenatori, tecnici e accompagnatori, il Direttivo del settore Calcio ha deciso proseguire con immutata determinazione con i seguenti obiettivi nelle varie categorie:

LE CATEGORIE:

2° Categoria F.I.G.C.

3° Categoria Squadra B

PICCOLI AMICI

anno 2018/19

PRIMI CALCI

anno 2016/17

PULCINI

anno 2014/15

ESORDIENTI

anno 2013/12

Abbiamo già individuato e contattato **allenatori e tecnici del settore giovanile** per consolidare il prima possibile un adeguato staff che possa accogliere e formare tutti gli attuali giovani atleti e quanti altri vorranno condividere il nostro progetto.

Per la prossima stagione sportiva sarà **MASSIMO GASTALDELLO** il capo allenatori del settore giovanile. Sportivo di grande esperienza maturata in oltre vent'anni di attività, conosciuto e stimato in ambito provinciale seguirà anche la Direzione Sportiva di tutto il settore calcio.

ALLENAMENTI DI PROVA GRATUITI PER TUTTO IL MESE DI SETTEMBRE

LUNEDÌ, MERCOLEDÌ E VENERDÌ dalle 17:00 alle 18:30 per:

PICCOLI AMICI - PRIMI CALCI - PULCINI - ESORDIENTI

PRESSO IL CAMPO DA CALCIO DI MAROLA IN VIA DEI CEDRI

Durante il periodo invernale "DICEMBRE-GENNAIO" con temperature rigide o pioggia gli allenamenti verranno svolti in palestra a Marola

INIZIO ATTIVITÀ MERCOLEDÌ 11 SETTEMBRE

CONTATTI:

Segreteria: 0444 380388 - Allenatore: Daniele De Antoni 347 2282096

Responsabile Settore Giovanile: Massimo Gastaldello 393 9338831



RESPONSABILI DI SETTORE:

Calcio Massimo Gastaldello 393 9338831 / Daniele De Antoni 347 2282096

Pallavolo Zaltron Nadia 340 1992923 / Costa Mauro 349 7715604

Basket Segreteria 0444 380388 / Zamberlan Patrizia 348 5439425

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 2024.

2 rate: 1° rata entro il 15 ottobre 2024; 2° rata entro il 30 dicembre 2024.

QUOTE BASKET, CICLISMO, GINNASTICHE:

| | rata unica | 1° rata ottobre | 2° rata dicembre |
|-------------------------------|------------|-----------------|------------------|
| Mini Basket | € 270,00 | € 135,00 | € 135,00 |
| Karate | € 320,00 | € 160,00 | € 160,00 |
| Pilates | € 320,00 | € 160,00 | € 160,00 |
| Tonificazione + Piloga | € 320,00 | € 160,00 | € 160,00 |
| Step & Tone | € 320,00 | € 160,00 | € 160,00 |
| 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: la prima attività sarà 320€, per la seconda o terza e via così la quota da versare sarà 160€. Chi desidera frequentare una sola ora settimanale del corso: € 210,00 rata unica oppure € 105,00 in due rate.

QUOTE A PAGAMENTO MENSILE:

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

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

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.

INIZIO ATTIVITÀ MARTEDÌ 3 SETTEMBRE

ALLENAMENTI: Martedì e Venerdì 19:15 - 20:10

Palestra Scuole Elem. di Lerino

CONTATTI: Roberto Fasolo 339 4734062



PILATES MATWORK

Nel Pilates Matwork si utilizza come mezzo principale il corpo con le sue evoluzioni di movimenti da eseguire su un tappetino. Il Pilates Matwork aumenta forza e resistenza muscolare, allunga e modella i muscoli, favorisce l'elasticità delle articolazioni, contribuisce a ridurre e prevenire dolori alla schiena e alla cervicale.

Palestra Scuole Elementari di LERINO

INIZIO ATTIVITÀ LUNEDÌ 2 SETTEMBRE

Lunedì e Giovedì 18:45 - 19:40 / 19:45 - 20:40

Mercoledì 18:30 - 19:25 / 19:30 - 20:25

CONTATTI: Prof. Lisa Bulato 338 8580394

Palestra Scuole Elementari di MAROLA

INIZIO ATTIVITÀ MARTEDÌ 1 OTTOBRE (con possibilità di iniziare all'aperto a Lerino il 2 settembre)

Martedì 18:30 - 19:30 / Venerdì 18:00 - 19:00

CONTATTI: Prof. Lisa Bulato 338 8580394



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 MERCOLEDÌ 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 17 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 18 SETTEMBRE

ALLENAMENTI: Mercoledì 18:00 - 19:00

Palestra Scuole Elementari 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 19 SETTEMBRE

ALLENAMENTI: Giovedì 19:00 - 21:00

Palestra Scuole Elementari 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 24 SETTEMBRE

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

Palestra Scuole Elementari 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 16 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



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 18 SETTEMBRE

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

CONTATTI:

Patrizia Zamberlan 3485439425

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 37 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

Facebook: Asd Marola Cycling Team

Instagram: asdmarolacyclingteam

