



Listino prezzi e servizi - Stagione 2018/19

SETTORE AGE GROUP

TESSERAMENTO FITRI NUOVI ATLETI

€ 140,00 Iscrizione entro il 31/12/18

€ 160,00 Iscrizione dopo il 31/12/18



Il tesseramento alla New Swim comprende:

- Body da gara
- Due allenamenti di squadra di nuoto
- Allenamenti di squadra in bici
- Un allenamento di squadra di atletica in pista
- Tabelle di allenamento di squadra

Non sono compresi nella quota di tesseramento:

- Ingresso alla piscina; acquistabile a parte con convenzione New Swim.
- Attrezzature di qualsiasi genere, quali, per esempio: biciclette, caschi, ecc.

TESSERAMENTO FITRI E FIDAL NUOVO ATLETI

€ 250,00



Il tesseramento alla New Swim comprende:

- Body da gara
- Due allenamenti di squadra di nuoto
- Allenamenti di squadra in bici
- Un allenamento di squadra di atletica in pista
- Tabelle di allenamento di squadra
- Tesseramento FIDAL con Atletica Tradate
- Canottiera da gara Atletica Tradate

Non sono compresi nella quota di tesseramento:

- Ingresso alla piscina; acquistabile a parte con convenzione New Swim.
- Attrezzature di qualsiasi genere, quali, per esempio: biciclette, caschi, ecc.

N.B.: Il tesseramento alla Federazione Italiana di Atletica Leggera verrà fatto con la società sportiva Atletica Tradate che darà modo agli atleti iscritti di partecipare alle gare ufficiali Fidal e di avere la canotta da gara.

Pagamento della quota associativa in unica soluzione all'atto di iscrizione.



Listino prezzi e servizi - Stagione 2018/19

PACCHETTI OPZIONALI

SWIM SEASON

€ 256,00

Pacchetto stagionale ingressi nuoto da settembre ad aprile. Due ingressi nuoto a settimana esclusivamente durante l'orario di allenamento.

SWIM 10 INGRESSI

€ 45,00

Pacchetto 10 ingressi nuoto da usare durante gli allenamenti.

FULL SEASON

€ 500,00

Pacchetto comprensivo di:

- Ingresso in piscina un giorno in più rispetto agli allenamenti di nuoto negli orari dedicati al nuoto libero.
- In condizioni climatiche avverse, possibilità di fare allenamenti combinati nuoto e bici con rullo o ciclo mulino personale con eventuale corsa sempre con coach.
- Possibilità di avere due lezioni private di tecnica di nuoto con video analisi subacquea della nuotata.
- Sette lezioni a secco in palestra relative agli aspetti pratici e didattici per poter lavorare in autonomia, nello specifico:
 - . espressioni di forza nel Triathlon
 - . mobilità articolare
 - . core stability
 - . balance training
 - . allenamento respiratorio
 - . prevenzione infortuni

SETTORE GIOVANILE

TRIATHLON SCHOOL FITRI E OPEN NEW SWIM

€ 650,00

Il tesseramento comprende:

- Body da gara
- Maglia Run per allenamenti
- Maglia ciclismo per allenamenti
- Due allenamenti di squadra di nuoto
- Allenamenti di squadra in bici
- Allenamenti di squadra di atletica in pista
- Possibilità per l'atleta tesserato di accedere alla piscina negli orari del nuoto libero

Non sono compresi nella quota di tesseramento:

- Attrezzature di qualsiasi genere, quali, per esempio: biciclette, caschi, ecc.

Pagamento della quota associativa:

Euro 200,00 al momento dell'iscrizione
Euro 150,00 entro il 31 gennaio 2019
Euro 150,00 entro il 28 febbraio 2019
Euro 150,00 entro il 31 marzo 2019

Oppure in unica soluzione al momento dell'iscrizione.



Listino prezzi e servizi - Stagione 2018/19

TRIATHLON SCHOOL

La scuola Triathlon è rivolta a tutti i ragazzi e le ragazze di età compresa tra gli 8 e i 13 anni (giovanissimi) e di età compresa tra i 14 e i 19 anni (giovani).

L'organizzazione delle attività è stata progettata in modo da permettere a tutti i ragazzi di imparare le discipline che compongono il Triathlon. L'attività giovanile è legata principalmente al piacere di fare sport in un gruppo e non prevede obiettivi legati a risultati sportivi. La struttura della settimana nella multi disciplina consente sempre di far divertire i ragazzi e far vivere loro un'esperienza sportiva sempre varia. Inoltre, ci permette di sviluppare un'attività fortemente legata ai valori di gruppo e di squadra sia all'interno del contesto sportivo che nella vita di tutti i giorni.

Nuoto: gli allenamenti si terranno due volte alla settimana all'interno della nostra struttura, saranno previsti degli orari specifici a seconda del livello e della categoria. Gli obiettivi tecnici minimi richiesti servono principalmente per creare un livello uniforme tra i ragazzi e permettere a ciascuno di esprimersi al meglio, in caso di necessità è possibile far riferimento anche alla scuola nuoto.

Requisiti tecnici minimi richiesti:

Cuccioli: 1 vasca nuotate a stile libero senza fermarsi con respirazione laterale

Esordienti: 4 vasche nuotate a stile libero senza fermarsi con respirazione laterale

Ragazzi: sviluppo della nuotata completa a stile libero, dorso, rana

Ciclismo: Gli allenamenti si terranno il sabato pomeriggio, i ragazzi faranno l'attività con la mountain bike e utilizzeremo la pista ciclabile attraverso l'accesso del Comune di Castiglione Olona. Le attività legate al ciclismo prevedono una sosta invernale nel periodo tra dicembre e gennaio, e sono comunque legate alle condizioni meteo.

Corsa: Gli allenamenti si terranno una volta a settimana presso la pista di atletica di Tradate, i ragazzi potranno essere divisi a seconda delle capacità e a seconda della categoria. L'attività è sempre legata allo sviluppo delle capacità coordinative e del gioco sportivo.

Categorie FITRI

Giovanissimi	Giovani
Cuccioli: 8 – 9 anni	Youth A: 14 – 15 anni
Esordienti: 10 – 11 anni	Youth B: 16 – 17 anni
Ragazzi: 12 – 13 anni	Junior: 18 – 19 anni