

# ATLETICA MONDOVÌ

## ATTIVITÀ ANNO 2024/25

- a partire da settembre '24 -

### **Attenzione!!!**

- *Gli orari, soprattutto quelli invernali, potrebbero subire delle **variazioni** in base alle disponibilità degli impianti e delle Palestre*

### **ESORDIENTI: (Scuole Elementari)**

**Pista di Mondovì 2 gg a settimana 220 € - Polo di Carrù e Ceva 2 gg a 220 €**  
**Polo di Dogliani 1 gg a 170 €**

*Se si iscrivono più fratelli, il primo paga la quota intera, gli altri verranno scontati del 25%. Ulteriori sconti sul retro.*

#### Allenamenti:

**Mondovì:** Martedì e Giovedì (17.30 – 19.30) presso la Pista di atletica (nel periodo invernale l'attività proseguirà anche nella palestra dell' Anna Frank di Mondovì: in base ai numeri, potrebbero variare gli orari e/o rendersi necessarie delle suddivisioni in turni).

**Carrù:** martedì e giovedì dalle 17.30 alle 19.30 presso gli impianti sportivi dell'I.C. "Perotti" (nel periodo invernale l'attività proseguirà nella palestra scolastica e/o palazzetto).

**Ceva:** martedì e giovedì dalle 17.00 alle 19.00 presso Sferisterio Ferro (nel periodo invernale l'attività proseguirà nelle palestre Cebane).

**Dogliani:** mercoledì dalle 17.30 alle 19.30 presso la palestra delle scuole elementari (nel periodo invernale in base ai numeri, potrebbero variare gli orari e/o rendersi necessarie delle suddivisioni in turni)

**Per tutti i Poli:** verranno programmati attività extra il sabato pomeriggio presso la pista a Mondovì.

Attività svolta: Esclusivamente attività ludico-sportiva, curando la coordinazione, l'abilità, la rapidità e l'agilità dei bambini. Nel corso dell'anno saranno proposte la partecipazione a manifestazioni appositamente organizzate dal Comitato FIDAL di Cuneo per la categoria (non obbligatorie, ma vivamente consigliate) e dall'Atletica Mondovì i cui costi di iscrizioni sono a carico dell'atleta. L'attività termina con la fine della scuola ed inizierà, per chi interessato, l'Athletics Camp estivo a Mondovì.

Visita Medica: Per poter attivare l'assicurazione FIDAL è obbligatoria la presentazione del certificato medico per attività non agonistica. La Società ha stipulato una convenzione con lo Studio Medico Sport FIT di Mondovì per Visite medico specialistiche di idoneità sportiva non agonistica (compreso libero elettrocardiogramma) a € 30,00 (tel. 371.622.53.97). Le prenotazioni vanno fatte a nome dell'Atletica Mondovì).

Materiale tecnico: Sarà fornito un Kit comprendente zainetto e maglietta (compresi nell'iscrizione per i nuovi tesserati). Inoltre sarà possibile ricevere in dotazione la tuta con spesa a carico dei singoli atleti.

Tecnici: **Denise Bonelli** (Referente Mondovì 333.10.31.304) **Marco Chiecchio** (Carrù 339.30.86.561), **Gianluca Guffanti** (Ceva 329.76.57.322), **Elena Conterno** (Dogliani 327.17.80.265).

### **RAGAZZI/E: (1ª e 2ª Media)**

**Pista di Mondovì 3 gg a settimana 270 € - Polo di Carrù e Cebano 2 gg a 220 €**

*Se si iscrivono più fratelli, il primo paga la quota intera, gli altri verranno scontati del 25%. Ulteriori sconti sul retro.*

#### Allenamenti:

**Mondovì:** lunedì, mercoledì, venerdì dalle 17.30 alle 19.30 presso la Pista di atletica (nel periodo invernale l'attività proseguirà, in parte, in palestra).

**Carrù:** martedì e giovedì dalle 17.30 alle 19.30 presso gli impianti sportivi dell'I.C. "Perotti" (nel periodo invernale l'attività proseguirà nella palestra scolastica e/o Palazzetto, mentre nelle vacanze natalizie, pasquali e estive l'attività verrà svolta a Mondovì presso la pista di atletica).

**Ceva:** martedì e giovedì dalle 17.00 alle 19.00 presso Sferisterio Ferro (nel periodo invernale l'attività proseguirà nelle Palestre Cebane, mentre nelle vacanze natalizie, pasquali e estive l'attività verrà svolta a Mondovì presso la pista di atletica).

L'attività termina a fine Luglio.

**Bossolasco** in collaborazione con I.C. "Alta Langa": 2 incontri settimanali (1 Gruppo Sportivo Scolastico 14:30/16:30 + 1 polo Atletica Mondovì in orario da definire) nei giorni di Lunedì, Mercoledì e Venerdì.

**Per tutti i Poli:** verranno programmati attività extra il sabato pomeriggio presso la pista a Mondovì.

Attività svolta: Avviamento all'atletica leggera con l'apprendimento delle varie discipline: corse, salti e lanci. Sarà proposta l'attività Federale Regionale e Provinciale con la partecipazione *vivamente consigliata* a manifestazioni di Atletica Leggera, salvo le esigenze che di volta in volta verranno comunicate agli allenatori; le spese di trasporto e le iscrizioni sono a carico della società.

Visita Medica \* vedi sotto

Materiale tecnico: \*\* vedi sotto

Tecnici: **Pietro Migliore** (Referente Mondovì 338.28.07.183), **Marco Chiecchio** (Carrù 339.30.86.561), **Gianluca Guffanti** (Ceva 329.76.57.322), Stefano Barbero (Bossolasco - Alta Langa 347.15.43.692).

### **CADETTI/E: (3<sup>a</sup> Media e 1<sup>a</sup> Superiore)**

**Pista di Mondovì 4 gg a settimana 270 € - Polo di Carrù e Ceva 2 gg a 220 €**

*Se si iscrivono più fratelli, il primo paga la quota intera, gli altri verranno scontati del 25%. Ulteriori sconti sul retro.*

Allenamenti:

**Mondovì:** lunedì, mercoledì, venerdì dalle 17.30 alle 19.30 presso la Pista di atletica (nel periodo invernale l'attività proseguirà, in parte, nella palestra del Beila) + 1 giorno extra.

**Carrù:** martedì e giovedì dalle 17.30 alle 19.30 presso gli impianti sportivi dell'I.C. "Perotti" (nel periodo invernale l'attività proseguirà nella palestra scolastica e/o Palazzetto, mentre nelle vacanze natalizie, pasquali e estive l'attività verrà svolta a Mondovì presso la pista di atletica).

**Ceva:** martedì e giovedì dalle 17.00 alle 19.00 presso Sferisterio Ferro (nel periodo invernale l'attività proseguirà nelle Palestre Cebane, mentre nelle vacanze natalizie, pasquali e estive l'attività verrà svolta a Mondovì presso la pista di atletica).

**Bossolasco** in collaborazione con I.C. "Alta Langa": 2 incontri settimanali (1 Gruppo Sportivo Scolastico 14:30/16:30 + 1 polo Atletica Mondovì in orario da definire) nei giorni di Lunedì, Mercoledì e Venerdì.

L'attività termina a fine giugno, con la possibilità di estendere anche a luglio.

**Per tutti i Poli:** verranno programmati attività extra il sabato pomeriggio presso la pista a Mondovì.

Attività svolta: Consolidamento dell'avviamento all'atletica leggera con conoscenza più approfondita delle varie tipologie di corse, salti e lanci. Sarà proposta l'attività Federale Regionale e Provinciale con la partecipazione *obbligatoria* a manifestazioni di Atletica Leggera, salvo le esigenze che di volta in volta verranno comunicate agli allenatori; le spese di iscrizione sono a carico della società.

Visita Medica \* vedi sotto

Materiale tecnico: \*\* vedi sotto

Tecnici: **Ferdinando Pace** (Referente Mondovì 328.65.33.141), **Marco Chiecchio** (Carrù 339.30.86.561), **Gianluca Guffanti** (Ceva 329.76.57.322), Stefano Barbero (Bossolasco - Alta Langa 347.15.43.692).

### **Allievi/e Junior/Senior (da 2<sup>a</sup> Superiore) Costo 330,00 € - Mondovì**

*Se si iscrivono più fratelli, il primo paga la quota intera, gli altri verranno scontati del 25%. Ulteriori sconti sul retro.*

Allenamenti: dal lunedì al venerdì dalle 17.30 alle 19.30 o diversamente stabilito dai tecnici. Nel periodo invernale l'attività continua alla pista di Atletica salvo diverse esigenze.

Attività svolta: Inizio della specializzazione nelle singole discipline dell'atletica leggera. Sarà proposta l'attività Federale Nazionale, Regionale e Provinciale con la partecipazione *obbligatoria* alle manifestazioni di Atletica Leggera; le spese di trasporto e iscrizione sono a carico della società.

Visita Medica \* vedi sotto

Materiale tecnico: \*\* vedi sotto

Tecnici: **Luca Candela** (referente 335.66.67.893), **Andrea Oderda** (340.08.61.480) e tecnici di specialità.

## **NOTE**

\* Visita medica: Per poter attivare l'assicurazione FIDAL è obbligatoria la presentazione del certificato medico per attività agonistica. La Società ha stipulato una convenzione con lo Studio Medico Sport FIT

di Mondovì per Visite medico specialistiche di idoneità sportiva agonistica (compreso elettrocardiogramma sotto sforzo) al costo di 39 € (tel. 371.622.53.97). Le prenotazioni vanno fatte a nome dell'Atletica Mondovì.

È possibile comunque effettuare individualmente la visita in altri centri.

**\*\* Materiale Tecnico** Sarà fornito un Kit comprendente zainetto e maglietta bianca o rossa da gara (compresi nell'iscrizione per i nuovi tesserati).

Inoltre, sarà possibile ricevere in dotazione la tuta e il vestiario da gara con spesa a carico dei singoli atleti.

## **ATTIVITÀ AGONISTICA "Age Group" SENIOR - MASTER**

La società offre la possibilità di tesseramento agli atleti Seniores e Master che non svolgono attività continuativa, sia in pista che su strada, trail o corsa in montagna da 01/01 a 31/12 al costo di:

- **30 €.** Solo tessera Fidal;
- **80 €** Tessera FIDAL + utilizzo pista;
- **180 €** Tessera FIDAL + utilizzo pista + sala di muscolazione.

Verranno attivati corsi specifici di avviamento alla corsa e organizzati allenamenti di gruppo.

Le spese di iscrizione e di trasporto saranno sempre a carico degli atleti.

Visita medica: La Società ha stipulato una convenzione con lo Studio Medico Sport FIT di Mondovì per Visite medico specialistiche di idoneità sportiva agonistica (compreso elettrocardiogramma sotto sforzo) al costo di 39 € (tel. 371.622.53.97). Le prenotazioni vanno fatte a nome dell'Atletica Mondovì.

Il certificato è obbligatorio per attivare l'assicurazione FIDAL.

Materiale Tecnico: Sarà a disposizione materiale sportivo e vestiario da gara (a carico dei singoli atleti) che ne vorranno disporre.

Tecnici: **Ferdinando Pace** (referente 328.65.33.141) e tecnici di specialità

## **Corsi di avviamento alla Corsa/Ginnastica/fitwalking/circuit Training...**

L'ASD Atletica di Mondovì mette a disposizione tecnici e collaboratori esterni per rispondere alle diverse esigenze di "fitness". Vengono quindi organizzati i seguenti:

- **Corso di avviamento alla corsa Pietro Rossi e Pietro Migliore** – presso Pista: Mobilità articolare, forza, stretching, condizionamento aerobica con obiettivo avviamento e/o perfezionamento corsa: dai neofiti, a chi già svolge attività fisica o a chi ha obiettivi agonistici da raggiungere.
- Corso Prof.sa Daniela Motta (333.766.7871) – in palestra (Insegnante Scienze motorie): Ginnastica Posturale dinamica e divertente volta a mobilitare, tonificare i maggiori distretti muscolari per una corretta funzionalità del corpo.
- Corso Prof.sa Franca Borsarelli (340.467.5530) – in palestra (insegnante Scienze motorie e istruttrice Fitwalking): Allenamento Funzionale con esercizi di potenziamento muscolare e attività di circuit training.

Contattare per maggiori info. Tel:0174.33.92.55 segreteria@atleticamondovi.net

## **ATTIVITÀ EXTRA Campus Estivo "ATHLETICS SPORT CAMP 2025"**

Con il termine delle lezioni scolastiche, verrà attivato per l'undicesimo anno consecutivo, l' "Athletics SPORT Camp – Edu Camp Conoscere lo Sport nel periodo delle vacanze estive": un progetto rivolto ai giovani delle Scuole Elementari e primi anni delle medie. L'obiettivo è quello di coinvolgere e motivare i ragazzi ad apprezzare e avvicinarsi alla "regina" degli sport, assicurando nel contempo un prezioso supporto alle famiglie durante il periodo estivo.

Dalle 8 alle 18, dal lunedì al venerdì e fino a metà agosto, i ragazzi verranno seguiti presso l'impianto sportivo del Beila da tecnici Fidal e personale qualificato.

Il programma definito durante la giornata prevede attività diversificate in base all'età e allo sviluppo psichico e motorio dei bambini volte a favorire l'integrazione tra gruppi diversi di ragazzi: offre attività interdisciplinari tramite l'utilizzo della lingua inglese e sessioni di allenamento rivolte al potenziamento degli schemi motori di base, all'interno di un ambiente sereno che favorisca la partecipazione attiva ed efficace da parte di tutti. In generale alle attività motorie si alterneranno momenti di studio, quali compiti delle vacanze, esercizi, lettura (anche su indicazione dei genitori), svago, piscina e attività manuali - pratiche in funzione dello sviluppo della creatività con momenti di gioco libero e guidato.

In primavera verranno fornite informazioni più dettagliate

## **ATTIVITÀ EXTRA**

### **Ritiro "L'Atletica va in vacanza" – Sede da definire luglio 2025**

Nel mese di luglio proporremo ai tesserati (a partire dalla categoria ragazzi) un raduno di una settimana presso località montana. Il ritiro si propone come proseguimento dell'attività e degli allenamenti svolti durante l'anno e allo stesso tempo come momento di aggregazione e socializzazione tra i ragazzi. Il costo indicativo di 400 euro (varia in base al numero di partecipanti) comprende:

- Soggiorno pensione completa in camere multiple (doppie/triple/quadruple);
- Ingresso alla pista di atletica
- Attività extra sportive
- Assistenza h 24 dei tecnici societari

In primavera verranno fornite informazioni più dettagliate.

### **Preparazione Atletica per altri sport/concorsi militari**

Si effettuano programmi specifici per la preparazione atletica di altri sport. In particolare, in questi anni numerosi giocatori di pallapugno, tennisti e sciatori si sono affidati ai tecnici dell'Atletica Mondovì per la stesura e l'esecuzione del programma di allenamento personalizzato.

Inoltre, per chi si appresta a partecipare a concorsi di selezione per concorsi militari, si dà l'opportunità di usufruire dell'esperienza dei tecnici societari per la predisposizione di un programma e per l'apprendimento delle tecniche basilari (salto in alto, salto in lungo, prove di forza, di resistenza etc....) finalizzate al superamento delle prove atletiche.

### **Attività Motoria per Bambini 3-4 anni**

"Bimbi in Pista" si rivolge ai bambini di 3 e 4 anni. L'attività si svolge presso la pista "Fantoni Bonino" o in Palestra.

Le lezioni sono tenute da Denise Bonelli, laureata in Scienze motorie e sportive, già istruttrice Fidal del gruppo esordienti (scuole elementari) e referente dell'athletics Sport Edu Camp estivo.

Per informazioni progetti@atleticamondovi.net.

## **TRIATLETICA MONDOVI'**

È attiva la sezione Triathlon dell'ASD Atletica Mondovì. Tutti gli interessati potranno fare riferimento al referente Maura Messori (0174339255 - triathlon@atleticamondovi.net)

## **SERVIZI IN CONVENZIONE**

### **Dott. Imarisio Daniele – Medico Ortopedico**

Medico di riferimento della società, al quale potranno rivolgersi gli atleti, eventualmente infortunati, per trattamenti a tariffe convenzionate (prenotazioni: 338.75.48.133)

### **Dott.ssa Nicoletta Riva - Fisioterapista**

Fisioterapista di riferimento della società, al quale potranno rivolgersi gli atleti, eventualmente infortunati, per trattamenti a tariffe convenzionate (mobile: 339.80.05.331)

### **Dott.ssa Romina Camperi - Dietista**

Dietista di riferimento della società, alla quale potranno rivolgersi gli atleti per consulenze nutrizionali e analisi della composizione corporea a tariffe convenzionate (mobile 340.49.51.696, mail romina.camperi@gmail.com)

## **SCONTO MUTUA "VICINI SEMPRE" – Banca Alpi Marittime**

**Sconto 40 euro** per i soci BAM "Mutua Vicini Sempre": verrà applicato previa presentazione in sede di iscrizione dell'apposito VOUCHER da richiedere alla propria filiale Banca Alpi Marittime.

## **A seguire informazioni su come ottenere ulteriori sconti sulla quota di iscrizione SCONTI EXTRA PER TESSERATI – ricerca Sponsorizzazioni**

L'Associazione Sportiva Dilettantistica Atletica Mondovì è un'associazione sportiva dilettantistica senza scopo di lucro che si autofinanzia grazie anche alle sponsorizzazioni provenienti da vari enti/attività/aziende presenti sul territorio. A questo proposito è gradito il contributo di famiglie ed atleti nella ricerca di nuovi sponsor. Con l'augurio di fare cosa gradita, all'atleta che porterà una nuova sponsorizzazione a favore della società A.S.D. Atletica Mondovì verrà praticata una **riduzione della quota di iscrizione annuale pari al 30%** dell'importo della sponsorizzazione stessa fino alla copertura totale della quota di iscrizione, da effettuarsi sotto forma di rimborso nel momento in cui si concretizza la sponsorizzazione proposta.

**Per contatti Enrico Priale [segreteria@atleticamondovi.net](mailto:segreteria@atleticamondovi.net) oppure 339.78.39.622)**