



gruppoterraglio
www.terraglio.com

¹
stilelibero

SQUADRA ACQUAFITNESS



STAGIONE 2023/2024



Polisportiva Terraglio
Associazione Sportiva Dilettantistica
Via A. Penello 5/7 - 30174 Mestre Venezia
tel. 041 942534 fax 041 942020
www.terraglio.com - info@terraglio.com

FisioSPORTerraglio

FisioSPORTerraglio S.r.l.
Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia
Tel 041 942534 fax 041 942020
www.terraglio.com - info@terraglio.com



Stilelibero S.r.l.
Società sportiva dilettantistica
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)
tel. 0422 633870 fax 0422 639574
www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com



gruppoterraglio
www.terraglio.com

Organigramma stagione

Direttore Tecnico:
Allenatrice:

Luca Lucchetta
Chiara Alloni

luca@terraglio.com
chiaralloni@gmail.com

335 6603849
3471219553

Il Progetto Stilelibero

Con la stagione 2015-2016 inizia il Progetto Squadra Acquafitness. Si tratta di un'attività Federale Amatoriale che ha l'obiettivo di coinvolgere i partecipanti alle lezioni di Fitness in acqua in un percorso di crescita personale e di gruppo nell'ambito delle abilità proprie di questa disciplina acquatica (ritmo, coordinazione, equilibrio...).

L'allenamento rappresenta un momento fondamentale nella preparazione della squadra e deve perciò essere praticato con frequenza adeguata ed impegno costante.

Il primo periodo di allenamento sarà dedicato a porre le basi per imparare ad eseguire correttamente gli esercizi obbligatori previsti dal Regolamento Federale (Regolamento Settore Istruzione Tecnica - Competizioni di Fitness in acqua alta e bassa), lavorando anche sull'acquaticità, sul sentire l'acqua e sul controllo corporeo. Successivamente si procederà con la costruzione della coreografia di gara.

Essenziale per la riuscita del progetto è la capacità di ogni atleta di contribuire in modo positivo alla creazione dello spirito di squadra a partire dalla consapevolezza dei propri limiti e delle proprie risorse e nel rispetto di quelli degli altri.

Quota d'iscrizione

Il progetto della Squadra di Acquafitness ha obiettivi annuali e pluriennali. L'attività inizia a settembre e si conclude a giugno con la partecipazione al Criterium Estivo Fitness in acqua. La quota d'iscrizione è su base annuale (da settembre a giugno) anche se rateizzata per agevolare l'esborso economico da parte dell'atleta.

La quota comprende:

- . gli spazi acqua per l'allenamento nei mesi, giorni e orari specificati;
- . l'allenatore incaricato a seguire il gruppo durante gli allenamenti e le manifestazioni;
- . il tesseramento FIN;
- . le tasse di gara per la partecipazione alle manifestazioni Federali, decise dalla società.
- . lo sconto del 10% sugli altri corsi Stilelibero

La quota non comprende:

- . le spese di trasporto e di soggiorno per le gare federali;
- . i costi di canotta, pantaloni e zainetto che potranno essere acquistati in pacchetto unico o singolarmente;
- . i costi per l'acquisto dell'abbigliamento di gara;
- . i costi per il certificato medico;
- . tutto quanto non specificato nella "quota comprende"

Quota di frequenza (mono-settimanale): quattro rate da 95,00 euro + tesseramento annuo

SCADENZE RATE

Prima rata entro il 15 settembre;
Seconda rata entro il 15 novembre;
Terza rata entro il 1 febbraio;
Saldo entro 15 aprile.

Allenamenti: martedì dalle 20.15 alle 21.45

Calendario: La stagione si sviluppa da **martedì 12 settembre 2023** fino a **martedì 25 giugno 2024**. Ogni team partecipa almeno ad una delle due competizioni nazionali organizzate dalla okeo a novembre e dalla FIN a giugno. Si valuterà insieme alle atlete la partecipazione ad eventuali esibizioni.



Polisportiva Terraglio
Associazione Sportiva Dilettantistica
Via A. Penello 5/7 - 30174 Mestre Venezia
tel. 041 942534 fax 041 942020
www.terraglio.com - info@terraglio.com



FisioSPORT Terraglio S.r.l.
Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia
Tel 041 942534 fax 041 942020
www.terraglio.com - info@terraglio.com



Stilelibero S.r.l.
Società sportiva dilettantistica
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)
tel. 0422 633870 fax 0422 639574
www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com