



## QUADRI REGIONALI 2023/24 ATTIVITÀ AGOSTO 2023

#federazioneticinesedipattinaggio#quadriregionaliipattinaggio#swissiceskating

### LUNEDÌ 21 AGOSTO 2023

Luogo	Orario	Partecipanti	Attività	Referenti	Partecipanti	Attività	Referenti	Partecipanti	Attività	Referenti	Materiale / equipaggiamento
Liceo Bellinzona / parcheggi Centro G+S	09:00	tutti	Ritrovo: presentazioni, informazioni, distribuzione materiali							Marinella Riva	
Aula presso Liceo	09:45-10:40	gruppo 1	Teoria	Anita Bernasconi	gruppo 2	Teoria: regolamenti	Sabrina Martin	gruppo 3	Teoria + attività creativa	Marinella Riva	Fogli, penne, colori
Aula presso Liceo	10:45-11:40		Teoria: componenti programma	Raffaella Locatelli		Teoria	Anita Bernasconi		Teoria	Sabrina Martin	
Ristorante Centro sportivo	12:10-12:55	Pranzo in comune offerto da FTP									
Centro sportivo	13:05-13:30	tutti	Esercizi per concentrazione							Federica Ferrari	
sul ghiaccio	13:45	tutti	Foto di gruppo sul ghiaccio							Marinella Riva	
sul ghiaccio + spogliatoio / ev. all'esterno	13:55-17:15	Atlete Breitensport	Presentazione Programma Libero (FS) + commenti							Anita Bernasconi Raffaella Locatelli Sabrina Martin	Musica spedita a Marinella + vestito da gara per chi l'ha
		Atlete SIS	Presentazione Programma Corto (SP) + commenti								
		tutti	Riscaldamento off-ice + Attività Cool & Clean + Quiz a premi							Federica Ferrari	
Bagno pubblico Bellinzona	fino alle 19:00	tutti	Attività in Piscina							Federica Ferrari Sabrina Martin Marinella Riva	Costume, asciugamano
Parcheggi Centro sportivo	19:15	Fine attività									

### MARTEDÌ 22 AGOSTO 2023

Luogo	Orario	Partecipanti	Attività	Referenti	Materiale / equipaggiamento
Parcheggi davanti ristorante Lampara Bellinzona	10:00	gruppo 1 + gruppo 2	Ritrovo	Marinella Riva	
Studio 1881 Tango, Via Henri Guisan 6, Bellinzona	10:15-11:45	gruppo 1 + gruppo 2	Introduzione al tango: storia, basi, lezione di tango	Adriana & Vincenzo	Abbigliamento sportivo
	12:00-12:45	gruppo 1 + gruppo 2	Pranzo		Pranzo al sacco da portare
Bellinzona centro sportivo	13:00	gruppo 1 + gruppo 2	Riscaldamento individuale: routine pre-gara		Corde personale, elastico, ...
Bellinzona centro sportivo: ghiaccio	13:45-16:45	gruppo 1 + gruppo 2	Presentazione Programma Libero (FS) + commenti	Raffaella Locatelli Sabrina Martin Marinella Riva	Musica spedita a Marinella + vestito da gara per chi l'ha
			Questionario		
Parcheggi Centro sportivo	17:00	Feedback + fine attività			

gruppo 1: Biaggini, Caselli, Fallscheer E., Fenner, Mesic, Stefanoni, Zufferey (7)

gruppo 2: Bocchino, Botta, Cantarelli A., Fallscheer K., Gianotti, Rezzonico, Vadon (7)

gruppo 3: Cantarelli N., Gianora, Mella, Kohùt, Romanini, Reuille (6)