



## QUADRI REGIONALI 2024/25 ATTIVITÀ AGOSTO 2024

#federazioneticinesedipattinaggio#quadriregionalipattinaggio#swissiceskating

### LUNEDÌ 19 AGOSTO 2024

Luogo	Orario	Partecipanti	Attività	Referenti	Partecipanti	Attività	Referenti	Materiale / equipaggiamento
Centro sportivo Bellinzona SALETTA Ristorante	8:00-8:45	Atlete SIS	Ritrovo: presentazioni, informazioni, cool & clean				Marinella Riva	
Centro sportivo Bellinzona	8:50-9:20	Atlete SIS	Riscaldamento individuale: routine pre-gara				Marinella Riva	Scarpe da ginnastica, corda, spinner, elastico,...
Sul ghiaccio	9:45-9:55	Atlete SIS	Foto di gruppo sul ghiaccio				Marinella Riva	
Sul ghiaccio	9:55-12:15	Atlete SIS	Presentazione Programma Corto (SP) + commenti				Anita Bernasconi Raffaella Locatelli Sabrina Martin	musica da spedire a Marinella + vestito da gara per chi l'ha
Ristorante Centro sportivo	12:30-13:15	Pranzo in comune offerto da FTP						
Liceo Bellinzona	13:45-14:45	gruppo 1	Teoria	Anita Bernasconi	gruppo 2	Teoria	Sabrina Martin	Fogli e penne
Liceo Bellinzona	14:45-15:45		Teoria	Sabrina Martin		Teoria	Anita Bernasconi	
Bagno pubblico Bellinzona	16:00-17:30	Atlete SIS	Piscina				Sabrina Martin Marinella Riva	Costume, asciugamano,...
Parcheggi Centro sportivo	18:00	Fine attività						
gruppo 1: Biaggini, Botta, Cantarelli C., Fallscheer E., Mesic, Rezzonico G., Stefanoni, Zufferey (8)								
gruppo 2: Bocchino, Cantarelli A., Cuenat, Fallscheer K., Ferraz, Lunini, Rezzonico M., Vadon (7)								

**MARTEDI 20 AGOSTO 2024**

<b>Luogo</b>	<b>Orario</b>	<b>Partecipanti</b>	<b>Attività</b>	<b>Referente</b>	<b>Materiale / equipaggiamento</b>
Bellinzona centro sportivo spogliatoio	08:45	Atlete SIS	Ritrovo: informazioni per la seconda giornata	Marinella Riva	
Bellinzona centro sportivo	8:50-9:20	Atlete SIS	Riscaldamento individuale: routine pre-gara	Marinella Riva	Scarpe da ginnastica, corda, spinner, elastico,...
Bellinzona centro sportivo: ghiaccio	9:45-12:45	Atlete SIS	Presentazione Programma Libero (FS) + commenti	Raffaella Locatelli Sabrina Martin	musica da spedire a Marinella + vestito da gara per chi l'ha
TBA	13:00-13:45		Pausa pranzo in comune		pranzo al sacco
Saletta ristorante Pista Bellinzona	13:50-14:30	Atlete SIS	Attività creativa: il groviglio	Marinella Riva	materiale per scrivere + forbici
Tennis Club Bellinzona	15:00-16:00	Atlete SIS	Scoperta di altri sport: Lezione di tennis	Maestri scuola tennis	abbigliamento sportivo
Parcheggi Centro sportivo	16:15 ca.		Feedback + fine attività		