

EVENTI & PROGETTI

_MEETING REGIONALE "GOLDEN ASTA&PESO" - Albisola

_RADUNO ESTIVO nel mese di agosto in preparazione alla nuova stagione agonistica

_PROGETTI DI PROMOZIONE SPORTIVA nei poli scolastici del territorio

PARTECIPAZIONE

_CAMPIONATI FEDERALI GIOVANILI FIDAL

_MEETING REGIONALI E NAZIONALI IN GIRO PER L'ITALIA (sia INDOOR che OUTDOOR)

_MEETING HERCULIS DI MONTECARLO nel mese di luglio e valevole per il circuito mondiale
IAAF DIAMOND LEAGUE



I NOSTRI PARTNER

DECATHLON

VADO LIGURE



_N.B.) Il programma potrà essere modificato in base alle esigenze societarie

INFORMAZIONI GENERALI

_Affiliata F.I.D.A.L. (Fed. Italiana di Atletica Leggera) dal 1972



_Stella d'argento del C.O.N.I. al merito sportivo



_Centro Nordic Walking

DOVE SIAMO

_ALBISOLA SUPERIORE presso il Campo Comunale "G. Fazzina" - P.le Sbarbaro



_VADO LIGURE presso lo Stadio Comunale "F. Chittolina" - Via Diaz



CONTATTI

_SEDE SOCIALE: Piazzale Sbarbaro 4 - 17011 Albisola Sup.

_TEL/FAX: 019-489765

_E-MAIL: atletica.albadocilia@gmail.com

_SITO: www.atleticaquadrifoglio.it/AD



<http://facebook.com/AsdAtleticaAlbaDocilia>

@atleticaAlbaDocilia



<http://instagram.com/atleticaalbadocilia>

ATLETICA ALBA DOCILIA



ATLETICA LEGGERA
NEL COMPENSORIO SAVONESE

PROGRAMMA CORSI

a.s. 2019-2020



ATTIVITA' MOTORIA PER TUTTE LE ETA'

"corri, salta e lancia!"

IL TEAM



IL NOSTRO STAFF SI COMPONE DI:

- * ALLENATORI NAZIONALI SPECIALISTI FIDAL
- * ISTRUTTORI REGIONALI FIDAL
- * LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE
- * ISTRUTTORI DI NORDIC WALKING CERTIFICATI
- * ISTRUTTORI A.F.A. CERTIFICATI

A CUI SI AGGIUNGONO LE COLLABORAZIONI DI:

- * FISIOTERAPISTA
- * RIEDUCATORE MOTORIO
- * PSICOLOGO

PROGETTI IN CORSO



Con la S.S. TRIONFO LIGURE di Genova dal 2011 è in piedi una sinergia di lavoro tecnica e gestionale a livello agonistico che ha portato molti nostri atleti a distinguersi in ambito nazionale, sia a livello individuale che di squadra.

Presso il campo di Albisola Superiore è attivo il progetto "SCUOLA DELL'ASTA", volto a valorizzare e diffondere la disciplina del salto con l'asta.

Corsi A.F.A. e A.F.A. Walking
(Attività fisica adattata)

L'A.F.A. è un'attività motoria, non riabilitativa ma di mantenimento e prevenzione, finalizzata a facilitare l'acquisizione di corretti stili di vita attraverso un programma di esercizi svolti in gruppo seguendo protocolli condivisi con il personale dell'ASL 2 Savonese. Si rivolge a tutti coloro che desiderino partecipare, con accesso preferenziale per le persone Over65, in condizioni di salute stabili per assenza di malattia acuta o con riduzione delle capacità funzionali a seguito di condizioni cliniche pregresse stabilizzate.

ATLETICA LEGGERA

dal 2 settembre 2019

Mini Atletica (nati dal 2009 al 2014)

_ALBISOLA SUP.
_VADO LIGURE

MARTEDI' - GIOVEDI'
LUNEDI' - VENERDI'

16,30 - 17,30
16,45 - 17,45

Atletica Giovanile

(cat. Ragazzi-e 2007-2008

cat. Cadetti-e 2005-2006)

_ALBISOLA S. cat. RAGAZZI-E e CADETTI-E
_VADO LIGURE cat. RAGAZZI-E e CADETTI-E

LUNEDI'-MERCOLEDI'-VENERDI'
LUNEDI'-MERCOLEDI'-VENERDI'

18,00 - 20,00
18,00 - 20,00

Atletica Agonistica (nati nel 2004 e precedenti)

_ALBISOLA SUP.

da LUNEDI' a VENERDI' 18,00 - 20,00
SABATO (periodo extra agonistico) 10,00 - 12,00

ATTIVITA' MOTORIA

per tutte le età

CORSI A.F.A.

dal XX settembre

PALESTRA CAMPO ATLETICA "G. FAZZINA" - ALBISOLA SUP.

_Corsi A.F.A. MARTEDI'-GIOVEDI' 10,00 - 11,00

_Corsi A.F.A. MARTEDI'-GIOVEDI' 09,00 - 10,00

walking

SU RICHIESTA:

PREPARAZIONE ATLETICA & PERSONAL TRAINING

NUMERI UTILI:

_Segreteria 019-486795 (in orario dei corsi)

_Atletica:

_Angela 349-6430117

_Preparazione atletica & Personal Training:

_Stefano 345-7989156

_Alessandro 333-8836405

NORDIC WALKING

dal XX settembre

AD ALBISOLA SUPERIORE

MARTEDI' 19,45 - 21,00

GIOVEDI' 19,45 - 21,00

A VADO LIGURE

MARTEDI' 19,45 - 21,00

per tutti SABATO mattina ESCURSIONE

_Nordic Walking:

_Cristina 349-3408364

_Mauro 366-6816884

_Corsi A.F.A.:

_Silvia 345-3434694

www.atleticaquadrifoglio.it/AD
atletica.albadocilia@gmail.com