



Associazione Sportiva Dilettantistica

Allenamenti 2013

Grazie alla rinnovata disponibilità della Sport Management, società che gestisce la Piscina Comunale di Sanremo, possiamo continuare ad allenarci per la nuova stagione.

La stagione 2013 vedrà 4 appuntamenti settimanali per potersi allenare tutti quanti insieme:

Nuoto:

Lunedì dalle ore 13.00 alle ore 14.00 oppure dalle ore 20.30 alle ore 21.30/22.00

Giovedì dalle ore 13.00 alle ore 14.00 oppure dalle ore 20.30 alle ore 21.30/22.00

Corsa:

Martedì dalle ore 19.00 alle ore 20.00

Venerdì dalle ore 19.00 alle ore 20.00

All'ora di pranzo avremo a disposizione 2 corsie riservate, così come nell'orario serale.

L'allenatore sarà Omar Aschero per entrambi i gruppi, coadiuvato da Carola Bonsignorio.

Per poter partecipare agli allenamenti di nuoto bisognerà prendere accordi con la segreteria della Riviera Triathlon 1992 e pagare la quota di iscrizione quantificata in € 590,00. La quota comprende:

- 2 allenamenti settimanali di nuoto nella fascia oraria scelta con Omar Aschero
- 2 allenamenti settimanale di corsa con Carola Bonsignorio
- Tesseramento Fitri alla Riviera Triathlon 1992 per l'anno 2013
- Possibilità di usufruire degli spogliatoi della Piscina Comunale durante gli orari di apertura al pubblico per andare a correre
- Possibilità di usufruire di ingresso nella Piscina Comunale durante gli orari di apertura al pubblico per andare a nuotare.

I corsi inizieranno lunedì **15 ottobre 2012** e termineranno il **28 giugno 2013** presso la Piscina Comunale di Sanremo.

I corsi non saranno effettuati i seguenti giorni:

- 13 ottobre 2012
- 01 novembre 2012
- 08 dicembre 2012
- 25 aprile 2013
- 1 maggio 2013
- 02 giugno 2013

I corsi subiranno dei cambiamenti di orario, che saranno tempestivamente comunicati, nei seguenti periodi:

- dal 24 dicembre 2012 al 08 gennaio 2013
- dal 28 marzo al 1 aprile 2013

Le modalità di pagamento:

- in unica rata all'atto dell'iscrizione;
- in tre rate così suddivise: all'atto dell'iscrizione (50%); 21 gennaio 2013 (30%); 22 aprile 2013 (20%);

tramite

- bonifico bancario su conto corrente intestato a Riviera Triathlon 1992 presso Banca Carige, filiale di Riva Ligure – Codice IBAN IT31Z0617549050000000111320;
- assegno intestato a Riviera Triathlon 1992.

Si potrà procedere alle iscrizioni:

- dal lunedì al sabato (escluso il mercoledì), presso il distributore AGIP di Via Martiri della Libertà, 23 – chiedere di Mario De Franco;
- previo appuntamento telefonico al numero 345.3426463.

Vestiaro

È a disposizione il materiale ciclo invernale della Riviera Triathlon 1992, presso il distributore AGIP di Via Martiri della Libertà, 23 – chiedere di Mario De Franco. Oltre al vestiario ci sarà la possibilità di acquistare altri materiali, quali barrette, integratori, sali minerali, scarpe running, etc a prezzi scontati. Chiedere di Carola Bonsignorio 393.0770062.

Il Presidente
Dott. Daniele Moraglia