



ASSOCIAZIONE DILETTANTISTICA
POLISPORTIVA BELLUSCO
SEZIONE PATTINAGGIO

www.pattinaggiobellusco.com



Con la collaborazione tecnica dei propri Maestri ed Allenatori FIHP

ORGANIZZA

dal **22 GENNAIO 2014** al **23 APRILE 2014**

il **CORSO** di **PATTINAGGIO INVERNALE/PRIMAVERILE**
per **ADULTI/E** da **14 a 100 ANNI**

OTTICA QUADRI
MONTATURA E LENTI DA VISTA
IN PROMOZIONE A 99 EURO

Via Dante 39 - 20882 - BELLUSCO (MB)
Tel e Fax: 039.6067424 - e-mail: ottica.quadri@libero.it

Via Ferrario 72 - 20864 - AGRATE B. (MB)
Tel: 039.6091218 - e-mail: ottica.quadri@libero.it

Costo energetico di alcune attività ricreative e sportive (riferito ad un minuto effettivo di attività fisica senza pause)



DISCIPLINA	CAL/M
Sollevamento pesi	127
Pattinaggio velocità	28,6
Ciclismo	26
Canottaggio	25,5
Canoa	25,5
Nuoto	25
Sci discesa	21,5
Sci fondo	21,5
Corsa maratona	20
Pallacanestro	14,3
Pallamano	13,7
Sci ricreativo	12
Sci fondo ricreativo	12
Calcio	11,7
Ballo dinamico	11,3

CALENDARIO	
#	DATA
1	22-01-14
2	29-01-14
3	05-02-14
4	12-02-14
5	19-02-14
6	26-02-14
7	05-03-14
8	12-03-14
9	19-03-14
10	26-03-14
11	02-04-14
12	09-04-14
13	16-04-14
14	23-04-14

CAMPIONI ITALIANI GIOVANILI 2013 (TROFEO TIEZZI)

SOCIETÀ ORGANIZZATRICE CAMPIONATI ITALIANI PISTA 2013

Quando?	Mercoledì dalle 21.00 alle 22.30
Dove?	Presso la Palestra Comunale di Bellusco in via Pascoli, 7 – Tel: 039.6022039
Quanto?	€ 120,00 per l'intero corso
Come?	Possibilità di noleggio pattini (€ 15) e consulenza per eventuale acquisto materiale

Per ulteriori informazioni chiedere di Paolo (ore serali) al numero 339.6964737
oppure recarsi presso la Palestra Comunale di Bellusco in via Pascoli negli orari dei corsi
Tutte le informazioni necessarie sul sito all'indirizzo www.pattinaggiobellusco.com/vario/corsi.htm



ASSOCIAZIONE DILETTANTISTICA
POLISPORTIVA BELLUSCO
SEZIONE PATTINAGGIO

www.pattinaggiobellusco.com



Con la collaborazione tecnica dei propri Maestri ed Allenatori FIHP

ORGANIZZA

dal **25 GENNAIO 2014** al **17 MAGGIO 2014**

il **CORSO** di **PATTINAGGIO INVERNALE/PRIMAVERILE**
per **RAGAZZI/E** da **4 a 13 ANNI**

**MONTATURA E LENTI DA VISTA
IN PROMOZIONE A 99 EURO**

**OTTICA
QUADRI**

Via Dante 39 - 20882 - BELLUSCO (MB)
Tel e Fax: 039.6067424 - e-mail: ottica.quadri@libero.it

Via Ferrario 72 - 20864 - AGRATE B. (MB)
Tel: 039.6091218 - e-mail: ottica.quadri@libero.it



CALENDARIO	
#	DATA
1	25-01-14
2	01-02-14
3	08-02-14
4	15-02-14
5	22-02-14
6	01-03-14
7	08-03-14
8	15-03-14
9	22-03-14
10	29-03-14
11	05-04-14
12	12-04-14
13	03-05-14
14	10-05-14
15	17-05-14

CAMPIONI ITALIANI GIOVANILI 2013 (TROFEO TIEZZI)

SOCIETÀ ORGANIZZATRICE CAMPIONATI ITALIANI PISTA 2013

Quando?	Sabato dalle 14.00 alle 15.30 o dalle 15.30 alle 17.00
Dove?	Presso la Palestra Comunale di Bellusco in via Pascoli, 7 - Tel: 039.6022039
Quanto?	€ 100,00 per l'intero corso
Come?	Possibilità di noleggio pattini (€ 15) e consulenza per eventuale acquisto materiale

Per ulteriori informazioni chiedere di Paolo (ore serali) al numero 339.6964737
oppure recarsi presso la Palestra Comunale di Bellusco in via Pascoli negli orari dei corsi
Tutte le informazioni necessarie sul sito all'indirizzo www.pattinaggiobellusco.com/vario/corsi.htm