



Curling Club Lugano - Stagione 2023-2024

## Corso base di Curling

Hai visto il Curling in TV, magari durante i Giochi Olimpici, e ti sei detto "Però! Questo sport lo potrei fare anche io!?" Oppure stai cercando un'attività simpatica, salutare, fisicamente non troppo impegnativa, il tutto in un ambiente sano e divertente? **Allora il Curling fa per te!**

Il Curling Club Lugano organizza a partire da domenica 8 ottobre 2023 un corso base di Curling per principianti, adatto a tutti, uomini e donne e atleti con disabilità (età minima: 15 anni). Il corso viene tenuto da istruttori G+S diplomati. Attenzione però, i posti limitati e possiamo accogliere un massimo di 5 persone.

Il costo del corso è di Fr. 175.- (giovani da 15 a 20 anni non compiuti + studenti fino a 25 anni: Fr. 100.-) e comprende l'uso dell'infrastruttura, l'istruzione, l'affiliazione al club come "socio passivo formazione" e una serata conviviale di fine corso.

Importante: la copertura assicurativa RC e infortuni è obbligatoria ed a carico dei singoli partecipanti.

Per partecipare hai bisogno solamente di un paio di scarpe sportive con la suola in gomma (es: scarpe da tennis) e di un abbigliamento comodo, possibilmente elastico e caldo (es: trainer). Il casco (obbligatorio), i sassi, le scope e le soles in teflon (gli "slider") sono messi a disposizione dal club.

Il corso prevede il seguente svolgimento di massima:

Data	Teoria	Pratica
<b>1 Do 8 ottobre</b> ore 17:00	Introduzione al Curling e cenni storici, la sequenza della <i>sliding delivery</i> I tipi di lancio, lo <i>sweeping</i>	Primi passi sul ghiaccio, equilibrio, basi del movimento <i>sliding delivery</i>
<b>2 Do 15 ottobre</b> ca. ore 19:45		Consolidamento dello <i>sliding delivery</i> : direzione e "handle"
<b>3 Do 29 ottobre</b> ca. ore 19:45		Tipi di lancio e forza, <i>sweeping</i>
<b>4 Do 5 novembre</b> ca. ore 20:30		Finiture
<b>5 Ve 10 novembre</b> (ora da definire)	" <i>Spirit of Curling</i> " e comportamento sul ghiaccio Cena conviviale	Torneo interno

(Importante: sono sempre possibili eventuali variazioni di programma. I partecipanti saranno avvisati per tempo).  
Ulteriori date: <https://cclugano.ch/allenamenti/>

Al termine del corso, sarai in grado di affrontare una partita di curling con altri giocatori già affermati.

L'affiliazione al club quale "socio passivo formazione" ti permetterà inoltre di partecipare a tutti gli allenamenti del CC Lugano e così migliorare costantemente il tuo livello. Ti aiuteremo ad entrare nella vita del club, rendendoti partecipe delle numerose attività che svolgiamo durante la stagione.

Hai una domanda? Contattaci, siamo volentieri a tua disposizione:

Curling Club Lugano Fabrizio Albonico Tel. 076 540 87 87 E-Mail: [info@cclugano.ch](mailto:info@cclugano.ch)



Curling Club Lugano – Corso base 2023-2024

# Formulario d'iscrizione

Con la presente desidero iscrivermi al corso "Corso base di Curling" del CC Lugano.

Nome e Cognome	
Indirizzo CAP + Luogo	
Data di nascita	
Recapito telefonico	
Indirizzo E-Mail	
<u>Se minorenni:</u> autorità parentale e recapito	

## Quota d'iscrizione:

- Adulti: Fr. 175.-
- Giovani tra 15 e 20 anni o studenti fino a 25 anni non compiuti: Fr. 100.-  
(per i minorenni è necessaria l'autorizzazione dei genitori)

Con l'iscrizione al corso chiedo l'adesione al Curling Club Lugano come "Socio passivo formazione" per la stagione in corso.

Vista la limitata disponibilità di posti, l'iscrizione verrà confermata dal CC Lugano e diventerà definitiva unicamente dopo il pagamento della quota d'iscrizione.

Se dopo la prima serata decido di non continuare, il Curling Club Lugano mi rimborserà Fr. 125.-, rispettivamente Fr. 50.- per i giovani, della quota d'iscrizione.

Confermo di possedere una copertura assicurativa RC e infortuni valida e sollevo il CC Lugano da qualsiasi responsabilità in caso di infortunio.

Luogo e data:

Firma (dei genitori se minorenni):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

P.f. ritornare a [comitato@cclugano.ch](mailto:comitato@cclugano.ch) entro e non oltre il 29 settembre 2023.