



# SUMMER CAMP 2025

28 GIUGNO - 13 LUGLIO

AMBRÌ 



## OPZIONI PACCHETTI

<b>P1: Sa - Do</b>	<b>28/06-29/06</b>	 <b>1</b>	
<b>P2: Sa - Do</b>	<b>5/07-6/07</b>	 <b>1</b>	
<b>P3: Sa - Do</b>	<b>12/07-13/07 (solo diurno)</b>		
<b>P4: Lu - Ve</b>	<b>30/06-4/07</b>	 <b>4</b>	
<b>P5: Lu - Ve</b>	<b>7/07-11/07</b>	 <b>4</b>	

- disponibili in modalità diurna e notturna (con alloggio)
- cumulabili
- P1,P2,P3 se selezionati singolarmente solo in modalità diurna



[info@cpascona.ch](mailto:info@cpascona.ch)

Club  
Pattinaggio  
Ascona

# SUMMER CAMP 2025

28 GIUGNO - 13 LUGLIO

• AMBRÌ 

## MODULO DI ISCRIZIONE

### DATI PERSONALI

Nome:

Cognome:

Ultimo Test conseguito STELLA o LIBERO:

Ultimo Test conseguito STILE:

Data di nascita:

Allergie:

I soggetti interessati che non avessero ancora conseguito nessun Test potranno ugualmente presentare la domanda di iscrizione.

**Selezionare nella tabella le opzioni interessate.**

		DIURNO  <input checked="" type="checkbox"/>	PREZZO	NOTTURNO  <input checked="" type="checkbox"/>	PREZZO
P1	Sa - Do 28/06 - 29/06	<input type="checkbox"/>	140 CHF	<input type="checkbox"/>	210 CHF
P2	Sa - Do 5/07 - 6/07	<input type="checkbox"/>	140 CHF	<input type="checkbox"/>	210 CHF
P3	Sa - Do 12/07 - 13/07	<input type="checkbox"/>	140 CHF	NON DISPONIBILE	NON DISPONIBILE
P4	Lu - Ve 30/06 - 4/07	<input type="checkbox"/>	350 CHF	<input type="checkbox"/>	650 CHF
P5	Lu - Ve 7/07 - 11/07	<input type="checkbox"/>	350 CHF	<input type="checkbox"/>	650 CHF

**La notte tra due o più pacchetti notturni consecutivi ha un costo aggiuntivo di 75 CHF che include cena, pernottamento e prima colazione.**

Per iscrizione inviare il modulo a [info@cpascona.ch](mailto:info@cpascona.ch) 

**CHIUSURA ISCRIZIONI 14 /03/2025**



Club  
Pattinaggio  
Ascona

# SUMMER CAMP 2025

28 GIUGNO - 13 LUGLIO

• AMBRÌ 

## ATTIVITÀ DEL CAMPO

### ALLENAMENTO IN PISTA

- tecnica passi, salti e trottole
- skating skills, body movement, expression e lavoro sulla musica

### ALLENAMENTO A SECCO

- coordinazione
- mobilità
- forza
- stretching
- salti
- rotazioni (con spinner elettrico)
- pilates
- fisioterapia in loco in caso di necessità

### SVAGO E TEMPO LIBERO

- giochi
- laboratori creativi
- serata film
- gita 1/2 giornata per iscritti a P4 e P5 notturno



[info@cpascona.ch](mailto:info@cpascona.ch)



# SUMMER CAMP 2025

28 GIUGNO - 13 LUGLIO

• AMBRÌ 

## LA VALIGIA DEL PATTINATORE

- pattini
- paralame, rigidi e in spugna
- abbigliamento per allenamento in pista
- guanti
- calze adeguate (non troppo spesse)
- scarpe da ginnastica
- abbigliamento per allenamento off-ice
- tappetino per esercizi a terra
- corda per saltare
- spinner
- elastici (theraband)
- cerotti/compeed
- spazzola, elastici e mollette per capelli



<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>



[info@cpascona.ch](mailto:info@cpascona.ch)

Club  
Pattinaggio  
Ascona

# SUMMER CAMP 2025

28 GIUGNO - 13 LUGLIO

📍 AMBRÌ 

## COSA MI OCCORRE

### VALIGIA

- scarpe di ricambio
- biancheria per 7 giorni
- asciugamani per la settimana
- accappatoio
- costume da bagno
- ciabatte da piscina
- pigiama
- beautycase
- shampoo e bagnoschiuma
- spazzola e phon
- cambio per la cena
- kway
- cerotti/compeed/medicine
- zaino per il cambio post allenamento



<input type="checkbox"/>

### BORSA ALLENAMENTO

- pattini
- paralame rigidi e in spugna
- straccetto per asciugare le lame
- abbigliamento per allenamento in pista
- guanti
- calze adeguate (non troppo spesse)
- scarpe da ginnastica
- abbigliamento per allenamento off-ice
- tappetino per esercizi a terra
- corda per saltare
- spinner
- elastici
- cerotti/compeed
- spazzola, elastici e mollette per capelli



<input type="checkbox"/>

## REGOLE E COMPORTAMENTO

- ogni pattinatore deve provvedere a portare con sé sempre tutta l'attrezzatura necessaria per l'attività nei giorni del campo
- tutti i ragazzi devono provvedere ad allacciarsi i pattini in maniera autonoma. Per i più piccoli noi insegnanti e accompagnatori saremo felici di dare una mano qualora fosse necessario
- genitori e non addetti al campo sono gentilmente invitati a vedere gli allenamenti dagli spalti, l'accesso agli spogliatoi e a bordo pista non è consentito.
- È richiesto sempre il massimo rispetto ed educazione verso allenatori, accompagnatori, compagni di allenamento e personale della pista.



[info@cpascona.ch](mailto:info@cpascona.ch)