












SUMMER CAMP 2025

28 GIUGNO - 13 LUGLIO

AMBRÌ 



OPZIONI PACCHETTI

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

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



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 

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



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

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"/>
<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"/>
<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"/>
<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"/>
<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.

