

## ORLANDO PIZZOLATO - STAGES 2015

### Altopiano di Asiago

dal 25/06 al 28/06 - dal 16/08 al 22/08 - dal 23/08 al 29/08 2015

#### Asiago

Asiago si trova sull'Altopiano dei Sette Comuni nelle montagne dell'Alto Vicentino, a 1000m sul livello del mare. Il paesaggio è molto piacevole con molti pascoli, boschi di abeti, di larici e molti sentieri da percorrere.

#### Linta Park Hotel Wellness Resort

Linta Park Hotel Wellness Resort (4 stelle), dove gli atleti alloggiano, è situato su una verde collina appena fuori Asiago e in una zona molto tranquilla, con camere provviste di TV, telefono, bagno o doccia, balcone con vista panoramica. Non mancano i campi di tennis. L'Hotel Linta offre agli stagisti gratuitamente tutti i seguenti servizi: piscina coperta riscaldata, sauna, bagno turco, sala giochi, palestra, mountain bike, campi da tennis e servizio di miniclub per i bambini dai 3 anni in poi. Il centro benessere è stato rinnovato di recente e sono stati aggiunti vasca idromassaggio, grotta del ghiaccio, ruscello con massaggio riflessologico plantare, hammam, docce emozionali (tutti servizi inclusi nel prezzo). E' altresì possibile usufruire a pagamento di altri servizi, quali: ondapress, solarium, trattamenti estetici viso e corpo.

Il prezzo indicato comprende la quota dello stage, il pernottamento e la pensione completa in camera doppia (con menù fisso proposto dall'organizzazione, acqua e vino ai pasti compresi escluso il caffè). Supplemento di euro 9,50 al giorno per menù a scelta. Il supplemento per la camera singola (sempre se disponibile) è di euro 12,50 al giorno.

#### NOTA MOLTO IMPORTANTE

In tutte le località abbiamo fatto un accordo per avere un prezzo di favore come gruppo. Qualora il partecipante allo stage NON dovesse effettuare lo stage per una qualsiasi ragione, non usufruirà del prezzo di gruppo ma sarà tenuto a pagare la quota intera secondo il listino prezzi della struttura in cui alloggia.

#### Tabella prezzi per persona in camera doppia

	periodo	hotel pensione completa+stage	solo hotel pensione completa	da 0 a 3 anni	da 3 a 12 anni - 35%	oltre i 12 anni - 15%
prenotazioni <b>entro</b> il 30 aprile 2015	dal 25/06 al 28/06	371	201	gratis	130,65	170,85
prenotazioni <b>dopo</b> il 30 aprile 2015	dal 25/06 al 28/06	386	201	gratis	130,65	170,85
per tutte le prenotazioni	dal 16/08 al 22/08	743	453	gratis	294,45	385,05
per tutte le prenotazioni	dal 23/08 al 29/08	689	399	gratis	259,35	339,15

I famigliari non partecipanti allo stage e **che dividono la stanza con chi partecipa allo stage**, pagano solo il costo di vitto e alloggio.

I costi solo hotel sono riservati solamente al nucleo familiare di chi partecipa allo stage. Per altri nuclei familiari che accompagnano, ma che non partecipano allo stage, il costo del soggiorno è proposto direttamente dalla gestione dell'hotel. Se il bambino divide la stanza con 1 solo genitore, paga la tariffa intera

**Quota solo stage:** €170,00 x stage di giugno se prenotato entro il 30 aprile 2015 - €185,00 x stage prenotato dopo il 30 aprile 2015 - euro 290,00 IVA inclusa x stages di agosto.

**Prezzo in caso di infortunio (solo teoria):** Si può anche iscriversi solamente alla parte teorica (solo in caso di infortunio), partecipando alle riunioni tecniche pomeridiane. In questo caso la quota dello stage è di euro 180,00. Opzione valida solo per gli stages di agosto.

#### ATTENZIONE:

Dal 27.07.2011 i Comuni Italiani hanno la facoltà di applicare la tassa di soggiorno. Non abbiamo ancora notizie relative all'eventuale tassa di soggiorno applicata dal Comune di Asiago e al suo ammontare. In ogni caso, se la tassa venisse applicata, dovrà essere pagata dal cliente direttamente in hotel.

#### Tabella Sconti (non cumulabili)

periodo	sconto stage x chi prenota entro il 30 aprile 2015	sconto stage x chi porta un amico (a persona)	sconto per gli abbonati Premium della rivista Corriere
dal 25/06 al 28/06	-15,00 euro	- 10,00 euro	-15,00 euro
dal 16/08 al 22/08	-----	-----	-----
dal 23/08 al 29/08	-----	- 10,00	-----

#### Tabella caparre da versare e scadenze

Periodo	Caparra da versare per adulto	Scadenza iscrizione se lo stage non è completo, si accettano iscrizioni fino al giorno prima
dal 25/06 al 28/06 2015	Euro 100,00	10/05/15
dal 16/08 al 22/08 2015	Euro 150,00	10/06/15
dal 23/08 al 29/08 2015	Euro 150,00	10/06/15

Per iscriverti devi inviare la scheda d'iscrizione allegata via email ([stage@orlandopizzolato.com](mailto:stage@orlandopizzolato.com)) o via fax (0445 641991) o via lettera (Pizzolato Orlando - via Murello n.87 - 36014 Santorso VI), aspettare la nostra conferma e poi versare l'acconto secondo le modalità sotto descritte.

Il versamento dell'acconto può essere fatto:

- con assegno bancario intestato a: Linta Park Hotel e spedito a LINTA PARK HOTEL – via Linta n.6 – 36012 Asiago (VI)
- con assegno circolare intestato a: Linta Park Hotel e spedito a LINTA PARK HOTEL – via Linta n.6 – 36012 Asiago (VI)
- con vaglia postale intestato a: Linta Park Hotel e spedito a LINTA PARK HOTEL – via Linta n.6 – 36012 Asiago (VI)

specificando sempre la data del soggiorno

La **caparra** si intende come prenotazione della stanza.

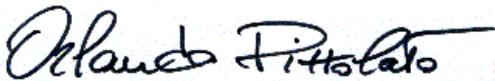
Il **saldo** sia dell'hotel che dello stage verrà versato sul posto, durante la settimana di stage.

**PRIMA DI VERSARE LA CAPARRA, TI PREGO DI CHIEDERE CONFERMA DELLA DISPONIBILITA' DI POSTI E DI VERIFICARE IL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI.**

**Penale in caso di rinuncia:** l'acconto versato non sarà rimborsabile in caso di rinuncia a 30 giorni dall'inizio dello stage

Seguirà inoltre un foglio notizie che ti arriverà circa 30 giorni prima dell'inizio dello stage, e che ti darà tutte le informazioni sugli orari di ritrovo e su come arrivare ad Asiago. Ai partecipanti verrà consegnata una maglietta ricordo e il diploma di partecipazione.

Con amicizia



### **PROGRAMMA STAGE ASIAGO DAL 25 AL 28 GIUGNO 2015**

#### GIOVEDI'

pomeriggio-sera: arrivo dei partecipanti. Lo stage inizia domani mattina

#### VENERDI'

mattino: incontro e riunione di presentazione dello stage + Test da campo di valutazione funzionale + riprese dello stile di corsa

pomeriggio: riunione tecnica (analisi stile di corsa)

#### SABATO

mattino: esercizi di mobilità articolare + seduta di corsa lenta

pomeriggio: riunione tecnica (consegna risultati test + dibattito libero)

#### DOMENICA

mattino: preparazione alla seduta + seduta di fartlek

fine dello stage

pranzo

### **PROGRAMMA STAGES ASIAGO – AGOSTO 2015**

#### DOMENICA

ore 16.30 circa: analisi dell'appoggio del piede e plicometria (sicuro x lo stage di agosto, da confermare per quello di giugno)

ore 18.00: incontro con i partecipanti

ore 18.30: riunione di presentazione dello stage

#### LUNEDI'

mattino: misurazioni angolari + preparazione alla seduta + test da campo di valutazione funzionale + riprese tecniche corsa

pomeriggio: plicometria (facoltativo) + riunione tecnica: alimentazione

#### MARTEDI'

mattino: esercizi di mobilità articolare + seduta di corsa lenta + ginnastica di potenziamento muscolare (facoltativo) + seduta di stretching (facoltativo)

pomeriggio: riunione tecnica (analisi stile di corsa) + analisi dell'appoggio dinamico e statico del piede + scarpe

#### MERCOLEDI'

mattino: preparazione alla seduta + seduta di corsa lunga lenta

pomeriggio: libero

#### GIOVEDI'

mattino: preparazione alla seduta + seduta di corsa lenta + allunghi + test di forza ed elasticità muscolare (facoltativo)

pomeriggio: riunione tecnica: Test Conconi e metodologia di allenamento

#### VENERDI'

mattino: preparazione alla seduta + seduta di fartlek

pomeriggio: riunione tecnica: programmazione dell'allenamento

#### SABATO

mattino: preparazione alla seduta + seduta di corsa lenta

pranzo: fine dello stage

**è possibile anche iniziare il soggiorno di agosto con il pranzo di domenica per finire con la colazione di sabato**