



## QUADRI REGIONALI 2022/23 ATTIVITÀ AGOSTO 2022

#federazioneticinesedipattinaggio  
#quadriregionalipattinaggio  
#swissiceskating

### LUNEDÌ 22 AGOSTO 2022

Luogo	Orario	Partecipanti	Attività	Partecipanti	Attività	Referenti	Materiale / Equipaggiamento
Cornèr Arena: sala stampa	9:00	tutti	Ritrovo: informazioni			Marinella Riva	
Cornèr Arena: sala stampa / Saletta Bar	9:15 - 10:15 10:15 - 11:15	gruppo 2	Teoria: regolamenti	gruppo 1	"Marmellata" della pattinatrice	Sabrina Martin / Marinella Riva	Fogli e penne, forbici, colla, pennarelli colorati
Cornèr Arena: sala stampa / Saletta Bar			"Marmellata" della pattinatrice		Teoria: regolamenti		
Ristorante	11.15 - 11.50	Pranzo in comune offerto da FTP					
sul ghiaccio	12:15-12:25	tutti	foto di gruppo				Giacchettino FTP
	12:25-15:30			atlete SIS	Presentazione Programma Corto (SP)	Raffaella Locatelli Sandor Galambos Sabrina Martin	CD con la propria musica / vestito da gara per chi l'ha
		atlete Breitensport	Presentazione Programma Libero (FS)				
Spogliatoio			ev. Discussione programmi <i>Questionario da compilare</i>				
Lido Lugano	16:00-17:45	tutti	Piscina			Marinella Riva Sabrina Martin	SOTC cartacea o sull'app del telefono, costume, asciugamano
Cornèr Arena (cancello entrata)	18:15 ca.		fine attività: ritrovo con i genitori				

### MARTEDÌ 23 AGOSTO 2022

Luogo	Orario	Partecipanti	Attività	Partecipanti	Attività	Referenti	Materiale / Equipaggiamento
Cornèr Arena Lugano: ghiaccio	12:15-15:30	tutti	Presentazione Programma Libero (FS)			Raffaella Locatelli Sandor Galambos Sabrina Martin	CD con la propria musica / vestito da gara per chi l'ha
Spogliatoio			ev. Discussione programmi <i>Giochi e quiz da risolvere</i>				
IACMA palestra	16:00-17:00	gruppo 2	Kick-boxing	gruppo 1	Mental Coaching	Joao Gabriel Lopes / Gian Maria Regazzoni	Fogli e penne / tenuta e scarpe da gym
Sala stampa: Cornèr Arena	17:00-18:00		Mental Coaching		Kick-boxing		
Cornèr Arena (cancello entrata)	18:15		fine attività: ritrovo con i genitori				

gruppo 1: Biaggini, Caselli, Ceruti, Fallscheer E., Fenner, Stefanoni, Wittwer, Zufferey

gruppo 2: Cantarelli A., Cantarelli C., Fallscheer K., Gianotti, Marasciulo, Vadon, Zambelli, Botta (scusata)