



Federazione Tichese
di Pattinaggio

QUADRI REGIONALI 2024/25 ATTIVITÀ AGOSTO 2024

#federazioneticinesedipattinaggio#quadriregionalipattinaggio

MERCOLEDÌ 21 AGOSTO 2024

Luogo	Orario	Partecipanti	Attività	Referenti	Materiale / equipaggiamento
Centro sportivo Bellinzona Saletta Ristorante	08:30-9:00	MINI QUADRO FTP	Ritrovo: presentazioni, informazioni, attività introduttiva	Marinella Riva	
Centro sportivo	9:00-9:20	MINI QUADRO FTP	Routine prima della gara, esercizi di riscaldamento	Federica Ferrari	Scarpe da ginnastica, corda, spinner, elastico,...
Sul ghiaccio	9:45-9:50	MINI QUADRO FTP	Foto di gruppo sul ghiaccio	Marinella Riva	
Sul ghiaccio	9:50-11:45	MINI QUADRO FTP	Presentazione programma di gara (FS) + commenti	Valentina Lepori-Celso Marinella Riva Maria Talarico	musica da spedire a Marinella + vestito da gara per chi l'ha
Ristorante Centro sportivo	12:00-13:00	Pranzo in comune offerto da FTP			
Saletta Ristorante	13:30-14:30	MINI QUADRO FTP	Attività: crea la tua maglietta	Marinella Riva	
Bagno pubblico Bellinzona	15:30	MINI QUADRO FTP	Piscina	Federica Ferrari Marinella Riva	Costume, asciugamano,...
Parcheggi Centro sportivo	17:30	Fine attività			

Cantarelli N., Gianora, Mella, Vanoli, Caffi, Cantoni, Di Fazio, Raineri, Reuille, **Romanini**, Sanguineti, Valtulini (11)