



**ALPINISMO  
FRIULANO  
TRICESIMO**



AFFILIATO F.I.S.I.

Anno LIII notiziario n. 1 del 21/9/2023 dell'Alpinismo Friulano di Tricesimo A.S.D.  
Via San Pelagio, 17 Tel. e Fax 0432/852703 con servizio di segreteria telefonica  
sito internet [www.aftricesimo.it](http://www.aftricesimo.it)

e-mail: [info@aftricesimo.it](mailto:info@aftricesimo.it)

 : AF Alpinismo Friulano Tricesimo

 : @aftricesimo

## STAGIONE 2023/2024

**SIAMO PRONTI... SI PARTE CON LA NUOVA STAGIONE E LE PRIME ATTIVITÀ IN PROGRAMMA**

### TESSERAMENTO

E' la prima cosa da fare se volete:

- 1 partecipare a tutte le nostre attività;
- 2 ricevere i nostri notiziari e restare aggiornati sui nostri programmi;
- 3 avere copertura assicurativa R.C.T. in caso di incidenti durante tutte le nostre attività;
- 4 avere sconti presso tutte le attività convenzionate.

..... affrettatevi, prima vi tesserate e prima usufruirete delle nostre agevolazioni.

---

**SE MODIFICATE L'INDIRIZZO O IL NUMERO DI TELEFONO O AVETE CAMBIATO L'INDIRIZZO E-MAIL COMUNICATECELO... POTREMO TENERE SEMPRE AGGIORNATA LA NOSTRA BANCA DATI E VOI RICEVERETE PUNTUALMENTE TUTTE LE NOSTRE NOTIZIE.**

---

**VI DIAMO TUTTI I RECAPITI PER PRENOTAZIONI E/O INFORMAZIONI:**

- CHIAMATE IN SEDE NEGLI ORARI DI APERTURA **0432/852703**
  - LASCIATE UN MESSAGGIO NELLA NOSTRA SEGRETERIA TELEFONICA **0432/852703**
  - INViateci una E-MAIL A [info@aftricesimo.it](mailto:info@aftricesimo.it)
- 

**COMUNICAZIONI ED INFORMAZIONI ANCHE**

- SUL SITO [WWW.AFTRICESIMO.IT](http://WWW.AFTRICESIMO.IT)
- CON E-MAIL [info@aftricesimo.it](mailto:info@aftricesimo.it)
- E CON MESSAGGI ALLO **0432/852703**

# GINNASTICA PRESCIISTICA

La ginnastica presciistica partirà (sempre presso la palestra delle scuole elementari) martedì 3 ottobre con 22 lezioni (martedì e venerdì) e terminerà martedì 19 dicembre, i turni saranno sempre due, dalle 19 alle 20 e dalle 20 alle 21 e comunque per mantenere la sicurezza, le distanze ed il rispetto di tutte le norme i due turni avranno un limite di posti, al raggiungimento dei quali non potremo più accettare iscrizioni.

**PER EVITARE ASSEMBRAMENTI NON SI POTRÀ FARE NESSUN TIPO DI ISCRIZIONE PRESSO LA PALESTRA**

e pertanto solamente in sede sarà possibile dare la propria adesione al turno prescelto.

## POWER YOGA

Dopo i test fatti la scorsa stagione partiamo da quest'anno con questa nuova attività

- **Periodo da ottobre a dicembre**
- **Presso la struttura Sala Polifunzionale della De Agostini Academy di Savorgnano del Torre**
- **Da lunedì 2 ottobre per 12 lunedì consecutivi dalle 19:30 alle 20:30 e da giovedì 5 ottobre per 12 giovedì consecutivi dalle 19:00 alle 20:00**  
**Possibilità di frequentare il corso singolo o entrambi i corsi**
- **Istruttore il nostro socio Gabriele che vi farà divertire e faticare**

Anche per questa attività i posti sono limitati per entrambi i corsi e le lezioni saranno effettuate al raggiungimento di almeno 9 partecipanti.

Valgono anche per questa attività le stesse regole della ginnastica presciistica e quindi per non disturbare le lezioni presso la struttura di Savorgnano le iscrizioni si faranno solo ed esclusivamente in sede

**IN VIA STRAORDINARIA ABBIAMO DECISO DI APRIRE LA SEDE NEI SEGUENTI GIORNI ANTECEDENTI L'INIZIO DEI CORSI SIA DI GINNASTICA CHE DI POWER YOGA**  
**VENERDÌ 29 SETTEMBRE DALLE 19:00 ALLE 20:30**  
**SABATO 30 SETTEMBRE DALLE 9:30 ALLE 12:00**  
**LUNEDÌ 2 OTTOBRE DALLE 18:00 ALLE 19:00**  
**MARTEDÌ 3 OTTOBRE DALLE 18:00 ALLE 19:00**

Quindi ricordate! Solo in queste giornate e fino ad esaurimento posti, potrete iscrivervi, esclusivamente in sede, per poter iniziare il corso regolarmente.

Resta intesa, come per gli anni precedenti, l'obbligatorietà del certificato medico rilasciato anche dal medico di base, solo per la ginnastica presciistica.



# CORSI SCI 2023

## SEMPRE CON LA FORMULA DEL DOPPIO CORSO (2 LOCALITÀ)

### IL SABATO SULLO ZONCOLAN

QUANDO: GENNAIO 27 - FEBBRAIO 3, 17, 24 – MARZO 2

2 ORE A LEZIONE PER TOTALI 10 ORE

FINO AD ESAURIMENTO POSSIBILITÀ DI SCELTA DI 1° TURNO O 2° TURNO, NON SONO PREVISTI PER ORA ULTERIORI TURNI

### E LA DOMENICA NEL COMPRESORIO TARVISIO/LUSSARI

QUANDO: GENNAIO 28 - FEBBRAIO 4, 18, 25 – MARZO 3

2 ORE A LEZIONE PER TOTALI 10 ORE

POSSIBILITÀ DI SCELTA (FINO AD ESAURIMENTO) DI 1° TURNO O 2° TURNO, NON SONO PREVISTI PER ORA ULTERIORI TURNI

COME NOTERETE, NELLE GIORNATE DI CORSO NON SONO STATE INSERITE LE DATE DEL 10 FEBBRAIO E DELL'11 FEBBRAIO SU RICHIESTA DELLE SCUOLE SCI IN QUESTE DATE IL CORSO SCI NON SI EFFETTUERÀ IN OCCASIONE DELLE FESTIVITÀ DI CARNEVALE.

CONVENZIONI ED AGEVOLAZIONI SUGLI SKIPASS GIORNALIERI NELLE GIORNATE DEL CORSO ED AGEVOLAZIONI PER BIMBI SIA SU SKIPASS GIORNALIERI CHE STAGIONALI.

SULLE PROSSIME CIRCOLARI O IN SEDE AGGIORNAMENTI, INFORMAZIONI E NOTIZIE SULL'ORGANIZZAZIONE DELLE GIORNATE. APERTURA ISCRIZIONI DA **VENERDÌ 13 OTTOBRE 2023** E TERMINE ISCRIZIONI VENERDÌ 12 GENNAIO 2024, SALVO CHIUSURA ANTICIPATA PER ESAURIMENTO POSTI.

#### **NOTIZIA IMPORTANTE**

CORSO SCI SNOWBOARD E FONDO

IN BASE ALLE RICHIESTE, ALLE CAPACITÀ DI OGNI ISCRITTO ED AL NUMERO DEI PARTECIPANTI ORGANIZZEREMO ANCHE CORSI COLLETTIVI DI SNOWBOARD E FONDO CHIEDETE IN SEDE INFORMAZIONI E DETTAGLI SU QUESTE INIZIATIVE.



E ANCORA CORSO SCI... COME LA SCORSA STAGIONE DURANTE IL MESE DI FEBBRAIO 2024 NELLE FESTIVITÀ DI CARNEVALE/QUARESIMA, PERIODO IN CUI LE SCUOLE EFFETTUANO UNA PAUSA DI STUDIO, ORGANIZZEREMO UN MINI CORSO INTENSIVO DI 3 GIORNI PER PERFEZIONARE TECNICA E SCIATA: LUNEDÌ 12 MARTEDÌ 13 MERCOLEDÌ 14 FEBBRAIO 9 ORE DI LEZIONE.

PASSA IN SEDE PER INFORMAZIONI.

... E NON È FINITA... CI SARÀ AD INIZIO ANNO SEMPRE IN OCCASIONE DELLA SOSPENSIONE SCOLASTICA DEI VOSTRI BIMBI UN ULTERIORE CORSO INTENSIVO DI CAPODANNO MARTEDÌ 2 MERCOLEDÌ 3 GIOVEDÌ 4 VENERDÌ 5 GENNAIO 2024 – 12 ORE DI LEZIONE IN GRUPPI OMOGENEI DI BIMBI NON PRINCIPIANTI... CHIEDETE IN SEDE LE PRIME INFORMAZIONI.

# GITE DI PIÙ GIORNI ISCRIZIONI GIÀ APERTE ED INFORMAZIONI IN SEDE

---

**DICEMBRE 2023**: DA SABATO 16 A MERCOLEDÌ 20 GITA IN AUTO COMPRESORIO VAL BADIA/SUPERSKI DOLOMITI IN OCCASIONE DELLE GARE DI COPPA DEL MONDO DI SCI ALPINO

FORMULA PERNOTTAMENTO E PRIMA COLAZIONE

ISCRIZIONI IN SEDE – POCHISSIMI POSTI DISPONIBILI – FORMULA 4 GIORNI PAGHI 3 SIA ALLOGGIO CHE SKIPASS

---

**GENNAIO 2024**: SETTIMANA BIANCA A CORVARA CON TRATTAMENTO DI PERNOTTAMENTO E PRIMA COLAZIONE DAL 13 AL 20 GENNAIO – ISCRIZIONI IN SEDE.

POSSIBILITÀ DI FARE ANCHE O 3 NOTTI O 4 NOTTI CHIEDETE INFORMAZIONI SU PREZZI E PERIODO IN SEDE.

---

**MARZO 2024**: LA CLASSICA GITA IN PULLMAN CON ALTERNATIVA IN AUTO O PULMINO IN VAL BADIA (CORVARA), 3 NOTTI CON TRATTAMENTO DI PERNOTTAMENTO E PRIMA COLAZIONE. NUOVA LOCATION IN CENTRO A CORVARA A 30 METRI DALL'OVOVIA DEL COL ALTO B&B TUTTO A NOSTRA DISPOSIZIONE CON NUOVA E BELLISSIMA ZONA BENESSERE E SPA.

DA GIOVEDÌ 21 A DOMENICA 24 MARZO 4 GIORNI DI SCI NEI MAGNIFICI COMPRESORI DEL DOLOMITI SUPER SKI

GITA IMPERDIBILE

ISCRIZIONI APERTE – POSTI AD ESAURIMENTO CON OPZIONE FINO AL 30 NOVEMBRE



# **ATTENZIONE**

## **VARIAZIONE GIORNATE ED ORARIO APERTURA SEDE STAGIONE 2023/2024**

**Per soddisfare diverse richieste avute nelle  
scorse stagioni, di seguito vi comunichiamo i  
nuovi orari e le giornate di apertura della  
nostra sede di via San Pelagio**

---

**nello spazio dedicato in prima pagina alla  
ginnastica presciistica e al power yoga  
trovate le aperture straordinarie della sede e  
gli orari per le iscrizioni a queste attività**

---

**LA SEDE APRIRÀ UFFICIALMENTE  
VENERDÌ 13 OTTOBRE**  
segue elenco dettagliato giornate e orari

## OTTOBRE

VENERDÌ 13 - 20 - 27

DALLE 19:00 ALLE 20:30

SABATO 14 - 21 - 28

DALLE 9:30 ALLE 12:00

---

## NOVEMBRE

VENERDÌ 3 - 10 - 17 - 24

DALLE 19:00 ALLE 20:30

SABATO 4 - 11 - 18 - 25

DALLE 9:30 ALLE 12:00

---

## DICEMBRE

GIOVEDÌ 7 - 14 - 21 - 28

DALLE 19:00 ALLE 20:30

VENERDÌ 1 - 15 - 29

DALLE 19:00 ALLE 20:30

SABATO 2 - 9

DALLE 9:30 ALLE 12:00

sede chiusa: venerdì 8 e 22

---

## GENNAIO

GIOVEDÌ 4 - 11 - 18 - 25

DALLE 19:00 ALLE 20:30

VENERDÌ 5 - 12 - 19 - 26

DALLE 19:00 ALLE 20:30

APERTURE STRAORDINARIE per iscrizioni corso sci:

lunedì 8, martedì 9, mercoledì 10 gennaio dalle 19:00 alle 20:30

---

## FEBBRAIO

VENERDÌ 2 - 9 - 16 - 29

DALLE 19:00 ALLE 20:30

---

## MARZO

VENERDÌ 1 - 8 - 15 - 22 - 29

DALLE 19:00 ALLE 20:30

---

**A SEDE CHIUSA COMUNICAZIONI ED INFORMAZIONI**

- SUL SITO [WWW.AFTRICESIMO.IT](http://WWW.AFTRICESIMO.IT)

- CON EMAIL [info@aftricesimo.it](mailto:info@aftricesimo.it)

- E CON MESSAGGI ALLO 0432 - 852703

# PROGRAMMA DI MASSIMA STAGIONE 2023 – 2024

## OTTOBRE 2023

LUNEDÌ 02 e GIOVEDÌ 03 inizio 1° corso power yoga (12 + 12 lezioni) a Savorgnano De Agostini Academy  
MARTEDÌ 03 inizio 1° corso ginnastica presciistica (22 lezioni) palestra elementari  
VENERDÌ 13 apertura ufficiale sede per inizio tesseramenti ed iscrizione ai corsi e gite

## NOVEMBRE 2023

SABATO 04 assemblea annuale ELETTIVA e castagnata AF in sede

## DICEMBRE 2023

da SABATO 16 gita in val Badia per le gare di coppa del mondo (formula 4 x 3)  
a MERCOLEDÌ 20

LUNEDÌ 18 e GIOVEDÌ 21 termine 1° corso power yoga  
MARTEDÌ 19 termine 1° corso ginnastica presciistica

VENERDÌ 22 auguri di Natale all'Osteria FABBROS' di Cassacco

## GENNAIO 2024

MARTEDÌ 2 MERCOLEDÌ 3 GIOVEDÌ 4 VENERDÌ 5 corso sci (CAPODANNO) di 12 ore (da confermare)

LUNEDÌ 08 e GIOVEDÌ 11 inizio 2° corso power yoga (12 + 12 lezioni) a Savorgnano De Agostini Academy  
MARTEDÌ 09 inizio 2° corso ginnastica presciistica (24 lezioni)

da SABATO 13 settimana bianca in val badia (mezzi propri)  
a SABATO 20 hotel con trattamento di pernottamento e colazione

SABATO 27 inizio corso sci – comprensorio Zoncolan – con selezioni classi  
DOMENICA 28 inizio corso sci – comprensorio Tarvisio /Lussari –con selezione classi

## FEBBRAIO 2024

SABATO 03 e DOMENICA 04 corso sci Zoncolan - Tarvisio  
SABATO 10 e DOMENICA 11 corso sci SOSPESO per carnevale  
SABATO 17 e DOMENICA 18 corso sci Zoncolan - Tarvisio  
SABATO 24 e DOMENICA 25 corso sci Zoncolan - Tarvisio

LUNEDÌ 12 MARTEDÌ 13 MERCOLEDÌ 14 mini corso sci (CARNEVALE) di perfezionamento di 9 ore (da confermare)

## MARZO 2024

SABATO 02 e DOMENICA 03 corso sci Zoncolan - Tarvisio con gara fine corso e premiazioni

GIOVEDÌ 21  
VENERDÌ 22 gita in corriera o auto 4 giorni a CORVARA  
SABATO 23 (DOLOMITI SUPERSKI)  
DOMENICA 24

LUNEDÌ 25 E GIOVEDÌ 28 termine 2° turno power yoga  
VENERDÌ 29 termine 2° turno ginnastica presciistica

## APRILE – MAGGIO - GIUGNO 2024

Attività in corso di definizione

**I DETTAGLI DELLE SINGOLE ATTIVITÀ SARANNO ESPOSTI SULLE CIRCOLARI MENSILI E RIPORTERANNO TUTTE LE INFORMAZIONI, ISTRUZIONI, ED ORARI**

Informazioni su [www.aftricesimo.it](http://www.aftricesimo.it) – sede 0432-852703 – email [info@aftricesimo.it](mailto:info@aftricesimo.it)