

Un cordiale benvenuto a tutti i nostri fans

E' iniziata la nuova stagione sportiva e per il secondo anno consecutivo vi riproponiamo il nostro mensile di informazione; rivolgiamo però un caldo invito a tutti coloro che "ruotano" intorno al società: un mensile come il nostro ha una sua funzione se è seguito, letto e implementato con sempre maggiori iniziative ded informazioni, perché in caso contrario rimane difficile per la Redazione offrire un prodotto che sia piacevole a vedersi, simpatico al punto da metterlo da parte perché tra dieci anni lo si possa nuovamente prendere e sfogliare, magari riconoscendosi in qualche foto o riguardando un disegno di quando eravamo più piccoli.

L'intento della Redazione è quello quindi di mantenere l'interesse dei nostri ragazzi e tra le strategie riproponiamo i disegni dei "coniglietti", la rubrica di informazione, l'angolo dei disegni a tema, ma anche le foto dei momenti più significativi della nostra attività, oltre le informazioni utili per gli iscritti. Abbiamo anche un sito di riferimento in cui renderemo disponibile la nostra pubblicazione.

Basterà tutto questo ? lo speriamo, ma nel frattempo auguro a tutti buona stagione

Il referente Mario Bruselli



Palestra
ATLANTA
Via Tosco Romagnola, 220 Cascina (PI)
Tel: 050-701390 cell: 348-2551518
Sito web: www.palestraatlanta.it
E mail: info@palestraatlanta.it
<http://palestraatlanta.it/>



Palestra
ATLANTA
Via Tosco Romagnola, 220 Cascina (PI)
Tel: 050-701390 cell: 348-2551518
Sito web: www.palestraatlanta.it
E mail: info@palestraatlanta.it



VOLLEY CLUB CASCINESE  In collaborazione con la **POLISPORTIVA CASCIAVOLA** 

8 SETTEMBRE 2013 - 14 GIUGNO 2014



PRESENTA Corsi di Pallavolo

RISERVATI A BAMBINI E BAMBINE NATI/E DAL 1999 AL 2008

I CORSI SARANNO TENUTI DA ISTRUTTORI FEDERALI SOTTO LA DIREZIONE TECNICA DI SABRINA BERTINI

C/O PALESTRA COMUNALE S.M. NAVACCHIO

NEI GIORNI DI MERCOLEDI E VENERDI ORE 16.45/19.30

PER I NUOVI ISCRITTI 10 GIORNI DI PROVA GRATUITA

SCONTO FAMIGLIA 2x1 -50% ALLE FAMIGLIE CHE ISCRIVERANNO 2 FIGLI

Per informazioni e iscrizioni rivolgersi:

STEFANO 348 2888960 GIOVANNI 338 1763258 GABRIELE 338 4720996

SEGRETARIA C/O PALESTRA COMUNALE S.M. VIA PASTORE NAVACCHIO

volleyclubcascinese@yahoo.it pallavolo.casciavola@tin.it

www.volleyclubcascinese.com
www.polisportivacasciavola.com

VI STATE ANNOIANDO? CAMBIATE PROGRAMMA E VENITE A GIOCARE CON NOI!



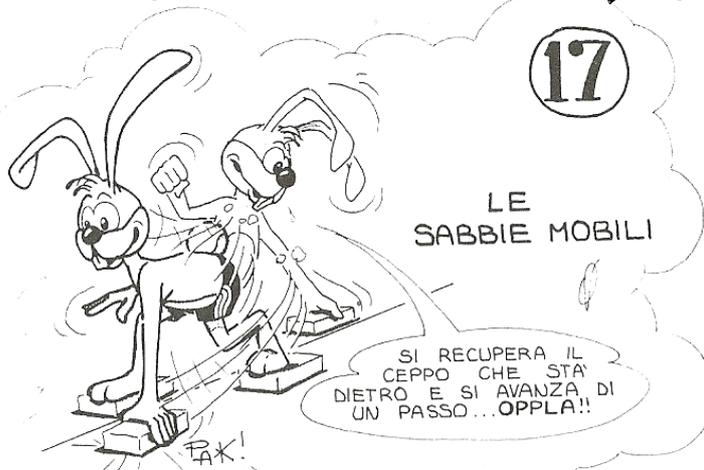
Conferma la sua collaborazione Elena Casarosa

Anche questo anno Elena ha messo a disposizione la sua professionalità per poter partecipare al progetto "Lo Sport a Scuola", promosso dal Comune di Cascina - Ufficio Sport.

Ad Elena un sentito ringraziamento da parte della società per la disponibilità e l'attenzione con cui segue la nostra attività. Certamente sapremo insieme trarre utili indicazioni per offrire, ognuno nel proprio ambito, un'offerta adeguata alla richiesta. Per saperne di più - <http://palestraatlanta.it/>

ESERCIZIO "LE SABBIE MOBILI"

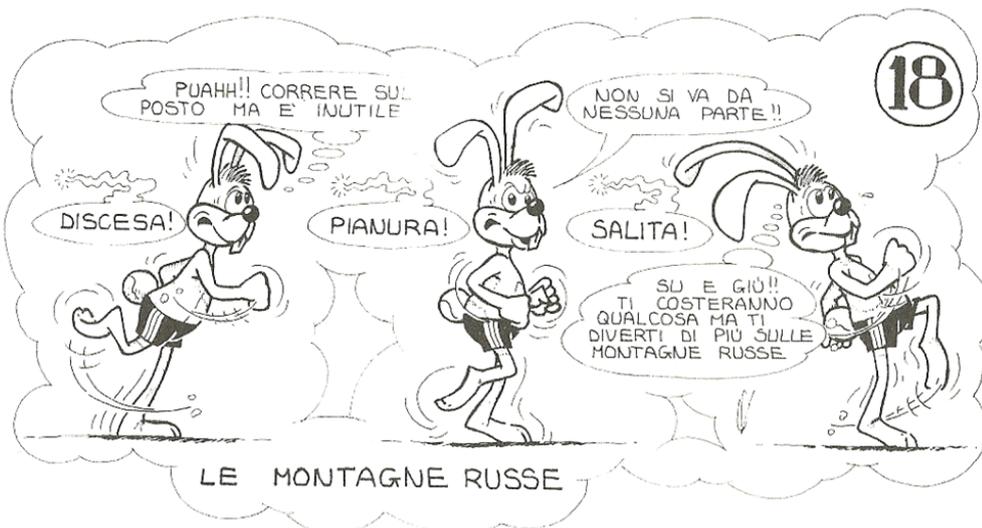
L'esercizio è piuttosto semplice, ma abbiamo bisogno di piccoli mattoncini di plastica. Si procede nel modo illustrato dal disegno lungo una linea retta : si parte con il piede destro sul mattoncino e si colloca il secondo mattoncino davanti all'altro alla distanza di 30/40 cm; quindi si poggia il piede sinistro, si recupera il mattoncino sul quale poggiava il piede destro e si ripete l'esercizio senza perdere l'equilibrio. Viene calcolato il percorso a tempo e si aggiungono 5" per ogni penalità (perdita di equilibrio). E' possibile organizzare una gara tra una o più squadre.



Li riconoscete ... sì, sono sempre loro, i nostri coniglietti che ci accompagneranno anche quest'anno per tutto il tempo della nostra attività nei corsi. Un gradito ritorno ... speriamo !

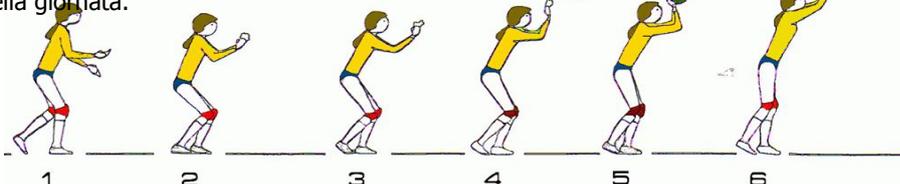
ESERCIZIO "LE MONTAGNE RUSSE"

Questo esercizio è veramente semplice: si corre sul posto nel modo illustrato partendo dalla DISCESA. Al fischio dell'istruttore si passa alla fase due (PIANURA), quindi dopo un altro fischio alla fase tre (SALITA). E' un esercizio di riscaldamento e di resistenza, può essere effettuato prima dell'allenamento sulla palla, a piccoli gruppi che si predispongono sul terreno di gioco su file frontali all'istruttore. Dopo un po' diventa faticosissimo, ma se volete diventare degli atleti, bisogna saper soffrire !!!



ESERCIZIO "LA PISTA"

E' necessario predisporre un cerchio interno (formato da birilli) ed uno esterno, in modo da formare una specie di pista più o meno lunga secondo le esigenze dell'allenamento. L'atleta si pone sulla linea di partenza e al fischio dell'istruttore corre velocemente all'interno della pista, senza far cadere i birillo e cercando di effettuare il giro nel minor tempo possibile. E' opportuno effettuare più giri (tre, cinque o quanti l'allenatore riterrà opportuno); per ogni atleta viene preso il tempo di percorrenza, a cui si aggiungeranno le penalità nel caso facesse cadere i birilli (5" per ogni birillo). Al termine dell'esercizio i primi tre miglior tempi, effettueranno uno spareggio per il titolo di SPEEDY GONZALES della giornata.



Il primo importante appuntamento ...

Anche questo anno la Società ha deciso di riproporre la festa di Natale, prima della pausa delle festività. Come lo scorso anno ci saranno degli animatori che allieteranno con le loro iniziative la serata. E' superfluo sottolineare quanto sia importante questo momento per affermare il senso di appartenenza e per sensibilizzare tutti i presenti su aspetti non propriamente sportivi, ma decisamente legati alla sensibilità e al buon cuore di ognuno. Noi ci crediamo, per questo anche quest'anno abbiamo aderito all'iniziativa del Comune di Cascina per "TELETHON"; in quella occasione promuoveremo una piccola lotteria. Saremo più precisi nel prossimo numero.



... e anche quest'anno l'iniziativa sarà abbinata a "TELETHON", quindi non possiamo certo mancare. Mi raccomando, vi aspettiamo numerosi.



Il 20 Dicembre 2013.

I collaboratori dello scorso anno

A. POLLO 13
APOLLO 13
Ristorante Pizzeria
 Via Prov. Vicarese 58
 56010 Uliveto Terme (Pi)
 Tel. 328 1575290

S **A** **E**
 pace **rt** **volution**
 Mattioli Simiolo
 tel. 050.31.46770
 cell. 39.30968547
 COSTRUZIONI-ENERGIE-FONTI RINNOVABILI
 spaceart.ev@libero.it

AS/EL
 DI ALESSANDRO DI LORENZO e C. SNC
 APPARECCHIATURE ELETTRICHE INDUSTRIALI E CIVILI
 Via Bellatalla trav.A n.110/112
 56014 Ospedaletto Pisa
 Tel. 0509656061 - 0509656891

M
A
R
I
L
Y
N **CAFFÈ**

Pisa - Zona Metro
 Via di Sterpulino 1/D
 Tel. 050.9912273

A loro i nostri più sentiti ringraziamenti

Un "nuovo" istruttore : Giancarlo Dainelli

Da questo anno la società si avvale della collaborazione di Giancarlo Dainelli, ex giocatore del "tempi d'oro" di una pallavolo che non c'è più, grande appassionato di volley, competente allenatore e soprattutto grande educatore sportivo. A lui sono affidati i nostri "maschietti", cresciuti nel numero e in qualità. Speriamo di coinvolgere ancora un numero sempre maggiore in questo settore da anni carente di "atleti in erba". Ben consapevole di questo e in linea con le direttive del Comitato Provinciale di Pisa, la Società ha intenzione di estendere la propria collaborazione con altre società del settore, perché solo con la sinergia si possono ottenere risultati migliori, ma soprattutto permettere ai nostri ragazzi di giocare, divertirsi e, perché no, un domani vincere qualcosa.



Giancarlo Dainelli

Nel prossimo numero qualche domanda impertinente a Giancarlo e un breve curriculum sportivo



Alcune utili informazioni.

Lo sapevate che su Facebook vi è il gruppo del Volley Club Cascinese ?

Fate girare la voce e iscrivetevi, può essere un buon mezzo di comunicazione e di diffusione di pareri e di notizie.

Mario Bruselli

P.S. a noi piace questa !!!!!

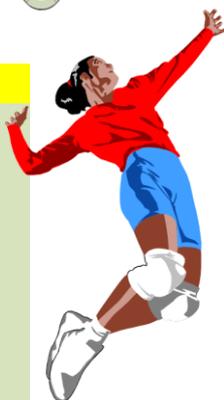


Disegniamo il Coniglietti alla riscossa

Perché non provare a fare qualche disegno con protagonisti i nostri coniglietti ? Consegnate i vostri lavori alle Istruttrici e noi li pubblicheremo sul giornalino; non escludiamo qualche piccola sorpresa per la festa di Natale. Vi aspettiamo numerosi

Il nuovo Consiglio Direttivo

Cognome	Nome
Pierotti	Luigi Andrea (P)
Bruselli	Mario (VP)
Viviani	Luciano (S)
Masotti	Giovanni (C)
Papeschi	Marco (C)
Viviani	Francesca (C)
Casarosa	Elena (C)
Cecchini	Stefano (C)



Palestra e orari :

Il Presidente comunica che a seguito dell'incremento dei bambini per lo svolgimento delle attività della Società oltre alla Palestra Scuola Media Casciavola abbiamo dovuto richiedere la disponibilità della palestra "Ciari a Cascina con il seguente orario

FEMMINILE

Martedì dalle ore 16.30 alle ore 18.30 palestra Scuola Elementare "Ciari" - Cascina Via Galilei

Mercoledì dalle ore 15,45 alle ore 19,30 palestra Scuola Media Casciavola - Casciavola Via Pastore

Venerdì dalle ore 15,45 alle ore 19,30 palestra Scuola Media Casciavola - Casciavola Via Pastore

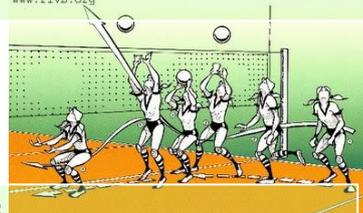
MASCHILE

Martedì dalle ore 16.30 alle ore 18.30 palestra Scuola Media Casciavola - Casciavola Via Pastore

Giovedì dalle ore 17.30 alle ore 19.30 palestra Scuola Elementare "Ciari" - Cascina Via Galilei

Venerdì dalle ore 16,45 alle ore 18,15 palestra Scuola Media Casciavola - Casciavola Via Pastore

www.fivb.org



Iscrizione e quote mensili :

a) le iscrizioni vengono effettuate presso la palestra di Casciavola il lunedì, mercoledì e il venerdì dalle ore 16.45 alle 19.30,

b) l'inizio dei corsi è avvenuto in concomitanza con l'inizio dell'anno scolastico,

c) al momento dell'iscrizione i genitori versano una quota di € 50,00 comprensiva dell'assicurazione di base e dell'abbigliamento comprendente: zainetto, maglia da allenamento e pantaloncini; mentre la quota mensile è fissata a € 35,00 per 9 mesi .

Sarà possibile, al momento dell'iscrizione, richiedere l'estensione assicurativa che consente una maggiore copertura in caso d'infortunio. Il costo dell'estensione assicurativa è di € 10,00 comprensivo delle spese

.Il pagamento delle quote mensili avverrà dal 1 ottobre p.v.

Per le famiglie che hanno un altro figlio/a iscritto al Volley Club Cascinese o nella società Polisportiva Casciavola la quota mensile viene ridotta al 50% rimanendo inalterata la quota di iscrizione e l'eventuale estensione assicurativa.

Spazio riservato agli sponsor della pubblicazione

Chi fosse interessato a comparire per i prossimi numeri su questa pubblicazione può contattare direttamente il presidente dell'associazione Pierotti Luigi Andrea (340-8837755), oppure il vice-presidente Mario Bruselli (347.3917116)

