



PROGRAMMA DETTAGLIATO

CORSI E SCUOLE 29 e 30 Novembre 2025

29 Novembre 2025

09:30/13:30 Risveglio Muscolare con lo sci di fondo

Lezioni dedicate al benessere fisico e posturale, mediante attività di gruppo provvederemo a svolgere esercizi di ginnastica dolce e risveglio muscolare oltre a svolgere i primi esercizi di equilibrio e flessibilità.

13:30/16:30 Bambini (Fino agli 11 anni) e Genitori

Primi scivolamenti insieme; È un'esperienza che unisce gioco, tecnica e complicità, trasformando ogni lezione in un momento speciale da vivere insieme.

**Se non sarà pieno il corso o la pista altra gente potrà sciare liberamente, ma la priorità rimarranno le persone del corso di riferimento*

30 Novembre 2025

09:30/12:30 Sciata Libera con ausilio di un maestro

Il maestro di Sci messo a disposizione aiuterà i cittadini in tutte le fasi della loro permanenza nella nostra pista, spiegherà sci e darà indicazione su sicurezza in pista, primi passi e esercizi di miglioramento della tecnica e della gestione della velocità.

13:30/16:30 Sciata Libera con ausilio di un maestro

Il maestro di Sci messo a disposizione aiuterà i cittadini in tutte le fasi della loro permanenza nella nostra pista, spiegherà sci e darà indicazione su sicurezza in pista, primi passi e esercizi di miglioramento della tecnica e della gestione della velocità.

**Attenzione la prenotazione è sempre gradita in modo da poter gestire al meglio l'attrezzatura a disposizione. Le persone non iscritte potranno partecipare aspettando che prima vengano serviti gli iscritti. Una volta finita questa prima fase per ogni ora chi è in coda potrà entrare a far parte della lezione e quindi a prendere l'attrezzatura. Si andrà avanti fino ad un numero massimo di 16 persone in pista.*

Se non sarà disponibile l'attrezzatura corrispondente alle misure dello sciatore, verrà richiesto allo sciatore stesso di aspettare il turno successivo.



CORSI E SCUOLE

5/6 e 7 Dicembre 2025

5 Dicembre 2025

09:30/13:30 Bambini e ragazzi Scuole

Insegnamento collettivo a Scuole elementari e medie di Arcore

Lezione su Presciistica, allenamento a secco sci di fondo

Prova in pista, giochi a coppie e di squadra

Insegnamento tecnica Classica di Base e prime sensazioni di scivolamento.

6 Dicembre 2025

09:30/13:30 Bambini Asilo e le 2° Elementari

Insegnare tramite gioco e ausili didattici, il bambino verrà fatto sciare in un ambiente ludico e pieno di stimoli, e ausili didattici per lo sviluppo motorio.

13:30/16:30 Sciata Libera con ausilio di un maestro

Il maestro di Sci messo a disposizione aiuterà i cittadini in tutte le fasi della loro permanenza nella nostra pista, spiegherà sci e darà indicazione su sicurezza in pista, primi passi e esercizi di miglioramento della tecnica e della gestione della velocità.

7 Dicembre 2025

09:30/13:30 Sciare con il Pattinato

Prove di tecnica di skating, tecnica che permette di rimanere fuori dalle tracce (binario) tecnica simile al movimento dei roller ma fatto con gli sci di fondo. Tecnica anche propedeutica per il biathlon.

13:30/16:30 Sciata Libera con ausilio di un maestro

Il maestro di Sci messo a disposizione aiuterà i cittadini in tutte le fasi della loro permanenza nella nostra pista, spiegherà sci e darà indicazione su sicurezza in pista, primi passi e esercizi di miglioramento della tecnica e della gestione della velocità.



CORSI E SCUOLE

12/13 e 14 Dicembre 2025

12 Dicembre 2025

09:30/13:30 Bambini e ragazzi Scuole

Insegnamento collettivo a Scuole elementari e medie di Arcore

Lezione su Presciistica, allenamento a secco sci di fondo

Prova in pista, giochi a coppie e di squadra

Insegnamento tecnica Classica di Base e prime sensazioni di scivolamento.

13 Dicembre 2025

09:30/13:30 Bambini Asilo, 1° e 2° Elementare

Insegnare tramite gioco e ausili didattici, il bambino verrà fatto sciare in un ambiente ludico e pieno di stimoli, e ausili didattici per lo sviluppo motorio.

13:30/16:30 Sciata Libera con ausilio di un maestro

Il maestro di Sci messo a disposizione aiuterà i cittadini in tutte le fasi della loro permanenza nella nostra pista, spiegherà sci e darà indicazione su sicurezza in pista, primi passi e esercizi di miglioramento della tecnica e della gestione della velocità.

14 Dicembre 2025

09:30/13:30 Sci Club Darfo Boario/Sciata con ausilio di un maestro

Il maestro di Sci insieme agli atleti dello sci club aiuteranno i cittadini in tutte le fasi della loro permanenza nella nostra pista, spiegherà sci e darà indicazione sulla sicurezza in pista, primi passi e esercizi di miglioramento della tecnica e della gestione della velocità.

13:30/16:30 Sci Club Darfo Boario / Sciata con ausilio di un maestro

Il maestro di Sci insieme agli atleti dello sci club aiuteranno i cittadini in tutte le fasi della loro permanenza nella nostra pista, spiegherà sci e darà indicazione sulla sicurezza in pista, primi passi e esercizi di miglioramento della tecnica e della gestione della velocità.



CORSI E SCUOLE

19/20 e 21 Dicembre 2025

19 Dicembre 2025

09:30/13:30 Bambini e ragazzi Scuole

Insegnamento collettivo a Scuole elementari e medie di Arcore

Lezione su Presciistica, allenamento a secco sci di fondo

Prova in pista, giochi a coppie e di squadra

Insegnamento tecnica Classica di Base e prime sensazioni di scivolamento.

20 Dicembre 2025

09:30/13:30 Bambini Asilo, 1° e 2° Elementare

Insegnare tramite gioco e ausili didattici, il bambino verrà fatto sciare in un ambiente ludico e pieno di stimoli, e ausili didattici per lo sviluppo motorio.

13:30/16:30 Sciata Libera con ausilio di un maestro

Il maestro di Sci messo a disposizione aiuterà i cittadini in tutte le fasi della loro permanenza nella nostra pista, spiegherà sci e darà indicazione su sicurezza in pista, primi passi e esercizi di miglioramento della tecnica e della gestione della velocità.

21 Dicembre 2025

09:30/13:30 Sci Club Darfo Boario/Sciata con ausilio di un maestro

Il maestro di Sci insieme agli atleti dello sci club aiuteranno i cittadini in tutte le fasi della loro permanenza nella nostra pista, spiegherà sci e darà indicazione sulla sicurezza in pista, primi passi e esercizi di miglioramento della tecnica e della gestione della velocità.

13:30/16:30 Sci Club Darfo Boario/Sciata con ausilio di un maestro

Il maestro di Sci insieme agli atleti dello sci club aiuteranno i cittadini in tutte le fasi della loro permanenza nella nostra pista, spiegherà sci e darà indicazione sulla sicurezza in pista, primi passi e esercizi di miglioramento della tecnica e della gestione della velocità.



CORSI E SCUOLE

26/27 e 28 Dicembre 2025

26 Dicembre 2025

09:30/13:30 Bambini (Fino agli 11 anni) e Genitori Biathlon Family

Primi scivolamenti insieme; È un'esperienza che unisce gioco, tecnica e complicità, trasformando ogni lezione in un momento speciale da vivere insieme.

**Se non sarà pieno il corso o la pista altra gente potrà sciare liberamente, ma la priorità rimarranno le persone del corso di riferimento, il biathlon verrà fatto provare solo alle persone iscritte in precedenza. Il momento della spiegazione di come si spara è molto importante, pertanto chiediamo a tutti di iscriversi per meglio gestire la parte di sparo.*

Questo varrà per tutte le sessioni dedicate al biathlon.

13:30/16:30 Sciata Libera con ausilio di un maestro + sessione di tiro a Terra

Il maestro di Sci messo a disposizione aiuterà i cittadini in tutte le fasi della loro permanenza nella nostra pista, spiegherà sci e darà indicazione su sicurezza in pista, primi passi e esercizi di miglioramento della tecnica e della gestione della velocità, nella seconda metà della lezione verranno spiegate le tecniche di tiro sdraiati e in piedi.

27 Dicembre 2025

09:30/13:30 Sciare con il Pattinato + sessione di tiro a Terra

Prove di tecnica di skating, tecnica che permette di rimanere fuori dalle tracce (binario) tecnica simile al movimento dei roller ma fatto con gli sci di fondo. Tecnica anche propedeutica per il biathlon.

La seconda metà della lezione verranno spiegate le tecniche di tiro sdraiati e in piedi.

13:30/16:30 Sciata Libera con ausilio di un maestro + sessione di tiro a Terra

Il maestro di Sci messo a disposizione aiuterà i cittadini in tutte le fasi della loro permanenza nella nostra pista, spiegherà sci e darà indicazione su sicurezza in pista, primi passi e esercizi di miglioramento della tecnica e della gestione della velocità, nella seconda metà della lezione verranno spiegate le tecniche di tiro sdraiati e in piedi



28 Dicembre 2025

09:30/13:30 Bambini (Fino agli 11 anni) e Genitori Biathlon Family

Primi scivolamenti insieme; È un'esperienza che unisce gioco, tecnica e complicità, trasformando ogni lezione in un momento speciale da vivere insieme.

**Se non sarà pieno il corso o la pista altra gente potrà sciare liberamente, ma la priorità rimarranno le persone del corso di riferimento, il biathlon verrà fatto provare solo alle persone iscritte in precedenza. Il momento della spiegazione di come si spara è molto importante, pertanto chiediamo a tutti di iscriversi per meglio gestire la parte di sparo.*

Questo varrà per tutte le sessioni dedicate al biathlon.

13:30/16:30 Sciata Libera con ausilio di un maestro + sessione di tiro a Terra

Il maestro di Sci messo a disposizione aiuterà i cittadini in tutte le fasi della loro permanenza nella nostra pista, spiegherà sci e darà indicazione su sicurezza in pista, primi passi e esercizi di miglioramento della tecnica e della gestione della velocità, nella seconda metà della lezione verranno spiegate le tecniche di tiro sdraiati e in piedi.



CORSI E SCUOLE

2/3 e 4 Gennaio 2026

In tutte le date di questo week end avremo presente Paolo Marchetti responsabile settore tecnico della Federazione Italiana Sport Invernali Paraolimpici

Avrete a vostra disposizione i professionisti del settore sci più qualificati per rispondere alle vostre domande su come far praticare questa disciplina a persone con disabilità, grandi o piccini; oltre a poter provare lo sci di fondo tramite carrozzine apposite e strumenti studiati per il mondo paraolimpico.

In parallelo sarà presente anche un maestro per supportare l'esperienza FISIP ma anche per far sciare tutti coloro che vorranno partecipare all'evento.

2 Gennaio 2026

09:30/13:30 Risveglio Muscolare con lo sci di fondo

Lezioni dedicate al benessere fisico e posturale, mediante attività di gruppo provvederemo a svolgere esercizi di ginnastica dolce e risveglio muscolare oltre a svolgere i primi esercizi di equilibrio e flessibilità.

13:30/16:30 Bambini (Fino agli 11 anni) e Genitori

Primi scivolamenti insieme; È un'esperienza che unisce gioco, tecnica e complicità, trasformando ogni lezione in un momento speciale da vivere insieme.

**Se non sarà pieno il corso o la pista altra gente potrà sciare liberamente, ma la priorità rimarranno le persone del corso di riferimento*

3 Gennaio 2026

09:30/13:30 Sciare con il Pattinato

Prove di tecnica di skating, tecnica che permette di rimanere fuori dalle tracce (binario) tecnica simile al movimento dei roller ma fatto con gli sci di fondo. Tecnica anche propedeutica per il biathlon.

13:30/16:30 Sciata Libera con ausilio di un maestro

Il maestro di Sci messo a disposizione aiuterà i cittadini in tutte le fasi della loro permanenza nella nostra pista, spiegherà sci e darà indicazione su sicurezza in pista, primi passi e esercizi di miglioramento della tecnica e della gestione della velocità.



4 Gennaio 2026

09:30/12:30 Sciata Libera con ausilio di un maestro

Il maestro di Sci messo a disposizione aiuterà i cittadini in tutte le fasi della loro permanenza nella nostra pista, spiegherà sci e darà indicazione su sicurezza in pista, primi passi e esercizi di miglioramento della tecnica e della gestione della velocità.

13:30/16:30 Sciata Libera con ausilio di un maestro

Il maestro di Sci messo a disposizione aiuterà i cittadini in tutte le fasi della loro permanenza nella nostra pista, spiegherà sci e darà indicazione su sicurezza in pista, primi passi e esercizi di miglioramento della tecnica e della gestione della velocità.