

## Programmi di massima settori/gruppi CAT Local stagione 2018-2019

<b>Salto in alto</b>			
<b>Giorno e orario</b>	<b>Luogo</b>	<b>Contatti e info</b>	
Di regola allenamenti quindicinali mercoledì 18.00-20.00 oppure sabato 10.00-12.00	Inverno: Palestra Regazzi Estate: Pista esterna CST o stadio Biasca	Martino Rossetti Marco Balestreri	<a href="mailto:mrossetti@sunrise.ch">mrossetti@sunrise.ch</a> <a href="mailto:marco.balestreri@ticino.com">marco.balestreri@ticino.com</a>
<b>Corse</b>			
<b>Giorno e orario</b>	<b>Luogo</b>	<b>Contatti e info</b>	
Di regola allenamenti quindicinali In settimana da definire (inizio 18.15) Sabato 10.15-12.15 o 14.30-16.30	Bellinzona e altre piste del cantone Ticino	Enrico Cariboni Corinna Pons Giancarlo Rodesino	<a href="mailto:enrico.cariboni@bluewin.ch">enrico.cariboni@bluewin.ch</a> <a href="mailto:cori@vigorligornetto.ch">cori@vigorligornetto.ch</a> <a href="mailto:g.rodosino@hotmail.com">g.rodosino@hotmail.com</a>
<b>Sprint</b>			
<b>Giorno e orario</b>	<b>Luogo</b>	<b>Contatti e info</b>	
Di regola allenamenti settimanali Lunedì o mercoledì 18.30-20.00 Ev. minicamp al sabato	Inverno: Palestra Regazzi Estate: Tesserete o Pista esterna CST	Loris Donati	<a href="mailto:400300@ticino.com">400300@ticino.com</a>
<b>Salti in estensione (lungo e triplo)</b>			
<b>Giorno e orario</b>	<b>Luogo</b>	<b>Contatti e info</b>	
Di regola allenamenti settimanali Inverno: sabato 10.00-12.00 Estivo: giovedì 18.30-20.00	Inverno: Palestra Regazzi Estate: Campo sportivo Riva San Vitale	Paola Bernaschina Claudio Piffaretti	<a href="mailto:paola99@bluewin.ch">paola99@bluewin.ch</a> <a href="mailto:claudio-alberto.piffaretti@ubs.com">claudio-alberto.piffaretti@ubs.com</a>

<b>Salto con l'asta</b>			
<b>Giorno e orario</b>	<b>Luogo</b>	<b>Contatti e info</b>	
Di regola allenamenti settimanali Inverno: giovedì 18.30-20.15 Estivo: giovedì 18.00-20.00	Inverno: Palestra Regazzi Estate: Stadio Ascona o Locarno	Ivo Pisoni Luca Donati Riccardo Dal Pont (CtC)	<a href="mailto:ivo.pisoni@bluewin.ch">ivo.pisoni@bluewin.ch</a> <a href="mailto:donatil@bluewin.ch">donatil@bluewin.ch</a>
<b>Lanci</b>			
<b>Giorno e orario</b>	<b>Luogo</b>	<b>Contatti e info</b>	
Di regola 2-3 allenamenti mensili Mercoledì 19.00-21.00 o Sabato (da definire)	Inverno: Palestra Regazzi Estate: CST e stadi del Canton Ticino	Sergio Previtali Cristina Pezzatti	<a href="mailto:sergio.previtali@gmail.com">sergio.previtali@gmail.com</a> <a href="mailto:cristina.pezzatti@ticino.com">cristina.pezzatti@ticino.com</a>
<b>Ostacoli</b>			
<b>Giorno e orario</b>	<b>Luogo</b>	<b>Contatti e info</b>	
Sabato 12.00-14.00	Inverno: Palestra Regazzi Estate: Cornaredo e stadi del Canton Ticino	Beniamino Poserina	<a href="mailto:bposerina@gmail.com">bposerina@gmail.com</a>
<b>Gare multiple</b>			
<b>Giorno e orario</b>	<b>Luogo</b>	<b>Contatti e info</b>	
Di regola allenamenti settimanali Giovedì 18.00-20.00 Sabato 10.00-12.00	Inverno: Palestra Regazzi Estate: CST e Campo sportivo Ascona	Patrick Vetterli Martina Vetterli Paolo Della Santa Flavia Agustoni	<a href="mailto:vetterlipatrick@hotmail.com">vetterlipatrick@hotmail.com</a>
<b>Introduzione allenamento con i bilancieri</b>			
<b>Giorno e orario</b>	<b>Luogo</b>	<b>Contatti e info</b>	
Di regola allenamenti settimanali Lunedì 18.00-20.00	Palestra Regazzi e CST	Francesco Bernasconi	<a href="mailto:fbernasconi1976@gmail.com">fbernasconi1976@gmail.com</a>

\*CtC (Coach to coach)

Per la presentazione di dettaglio consultare [www.centroatleticaticino.ch](http://www.centroatleticaticino.ch)

Passibile di modifiche in ogni momento. 27.09.2018/ber

Powered by