



A.S.D. SCI CLUB



SKI-ROC

Stagione 2023/2024



visita il nostro sito
www.ski-roc.com - info@ski-roc.com

Decorazioni - Posa e finiture in cartongesso

Gianpaolo Lerda

Via Colle di Tenda, 12
12100 Cuneo (CN)

Abitazioni | Locali commerciali | Enti | Palazzi

T. +39 0171 344438 - C. +39 333 9469278 - mail: gianpy_l@libero.it



VERCOL
COLORIFICIO

**COMPRARE
IN FABBRICA
CONVIENE!**

www.vercol.it



Magliano Alpi (CN)
Via Colle di Nava, 24/E
Tel. 0174.627809

orari negozio:
lun-ven 8:00/12:30 - 14:30/19:00
sabato 8:00/12:30 pomeriggio CHIUSO

DOVE C'È STRADA C'È...

IDEA GOMME
CUNEO

CERVASCA (Cn) - Via Nazionale 78/c - Fr. San Defendente
Tel. 0171 612871 - Fax 0171 611429
www.ideagomme.it - info@ideagomme.it

Orario continuato 8.00 > 19.00 lunedì > sabato

**TECNOLOGIE e
SOLUZIONI per i tuoi
PNEUMATICI**



albe s.n.c.&c.

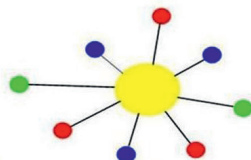
di Albesiano Diego e Dario

CUNEO - S.ROCCO C. - Via Monserrato, 10

Tel. / Fax 0171.491288

Cell 328.8764902 - 328.1742767

Email albesiano.d@libero.it



* impianti elettrici
* civili industriali
* antifurto tv

CHI SIAMO!!!

Lo SKI-ROC è un'Associazione Sportiva Dilettantistica nata nell'inverno 2008 da un gruppo di papà amanti dello sci che con l'idea di avvicinare i propri figli allo sport dello sci, organizzarono un corso per i figli e i loro amici. Dopo 16 anni nel direttivo sono cambiati i componenti, ma l'associazione è continuata a crescere, cercando di migliorare e perfezionandosi nell'organizzazione, sempre con lo stesso obiettivo cioè di imparare lo sci divertendosi in compagnia e allo stesso tempo cercando di mantenere dei prezzi competitivi e contenuti per le famiglie. Vi aspettiamo numerosi carichi di entusiasmo e tanta voglia di divertirsi.




A presto !!

Gianpy, Mario, Franco e Stefano



intesa2
PER L'IDRAULICA, PER L'ARREDO BAGNO



SOLUZIONI PERSONALIZZATE
RISCALDAMENTO E RAFFRESCAMENTO
SANITARI E RUBINETTERIA
SPA E BENESSERE



VIA ALTA FURIA 55, PEVERAGNO (CN)
S.S. Cuneo Mondovì - Alt. Villaggio Colombo
info@intesa2.com ~ intesa2.com ~ Tel. 0171 403209

ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Sono aperte le iscrizioni per la nuova stagione sciistica 2023/2024.

Per maggiori informazioni contatta:

- LERDA GIANPAOLO tel. 333.9469278
- CARNINO MARIO tel. 320.9499610
- BOTTASSO FRANCO tel. 339.1937381
- LERDA STEFANO tel. 345.9089817

Per ISCRIZIONI E TESSERAMENTO rivolgersi presso:

- TABACCHERIA "CHESTA" via Don Astre n° 14 a S. Rocco Bernezzo
- CARTOLERIA "LA CASCINA" via Demonte n° 15 a S. Rocco Castagnaretta
- Edicola "CARLETTO Silvio" via Roma n° 46 Borgo S. Dalmazzo

IL SOCIO ORDINARIO è colui che, iscrivendosi alla nostra A.S.D SCI CLUB, riceve la tessera ed usufruisce dei privilegi ad essa collegati.

IL TESSERAMENTO per attività sportiva ha validità **dal 1 Ottobre 2023 fino al 30 Settembre 2024.**

QUOTA ASSOCIATIVA ANNUALE TESSERA BASE

(non comprensiva di assicurazione)

ISCRITTO con età superiore ai 10 anni compiuti € 15.00

ISCRITTO con età fino ai 10 anni non compiuti € 12.00

TIPI ASSICURAZIONI BASE E TOP

Anche quest'anno per chi fosse interessato, la nostra associazione presenta 2 formule assicurative ad un prezzo competitivo e buone condizioni di copertura, le polizze multisci sono stipulate dal Centro Sci Torino. Le polizze possono essere sottoscritte da tutti i nostri Associati, sono valide in Italia e all'estero per la pratica dello sci, Snowboard e sono:

POLIZZA ASSICURATIVA MULTISCI BASE costo € 15

POLIZZA ASSICURATIVA MULTISCI TOP costo € 20

Per chi volesse valutare la differenza tra le due garanzie contattare il direttivo.

Piattaforme aeree,
Vendita, Noleggio, Assistenza.

ACRent



Via Gandolfo 16 - 12100 Cuneo,
Frazione Madonna dell'Olmo (CN)
Tel. 0171.300509 - Fax 0171.1831128
www.acrent.eu - noleggio@acrent.eu

IL NOLEGGIO

Grazie alle convenzioni dello sci club con **BOTTERO SKI**, **NICO SPORT** di LIMONE P.te, **MASSI SPORT** di BORGIO SAN DALMAZZO, per i tesserati Ski-Roc è possibile noleggiare l'attrezzatura completa (sci-bastoncini-scarponi) o in parte, a seconda delle necessità per l'intera stagione a prezzi convenzionati variabili a seconda degli articoli. Il noleggio a prezzi convenzionati è rivolto a bambini e adulti.



CERATTO snc
di Riba Flavio
Zurnello Danilo Spirito
Castellino Mariano

www.cerattoautoricambi.it

Via XX Settembre, 2
12100 CUNEO (CN)
tel. **0171.692246** - fax 0171.66990
ceratto.autoricambi@libero.it



botteroski

SKI ROC



TARIFFE ESCLUSIVE NOLEGGIO STAGIONALE

SKI ROC - Centro Commerciale BORGIO 2000
tra Cinelandia e il Self

BUONO NON CUMULABILE, PERSONALE E NON RIPRODUCIBILE



CORSI DI SCI E SNOW-BOARD

La nuova stagione propone corsi di sci e snow-board per **PRINCIPIANTI** e di **PERFEZIONAMENTO** per bambini, ragazzi e adulti. Per ottenere un ottimo apprendimento i partecipanti saranno divisi in piccoli gruppi di 6/7 atleti omogenei per età e per capacità sciistiche. L'età minima per poter partecipare ai corsi è 5 anni compiuti per lo sci e 8 anni compiuti per lo snow-board.



DOVE

I corsi si terranno presso le piste da sci di Limone P.te a Quota 1400 dai maestri di sci Fisi della Scuola di Sci di Limone. Gli stessi maestri suddivideranno i partecipanti nei vari gruppi durante la prima lezione sulla base delle capacità sciistiche dell'atleta.

COSTO

Il corso comprensivo di assicurazione di base **CSEN** + skipass + trasporto + merenda + tessera **SKI ROC** è di € 280.

Al termine di ogni lezione verrà data la merenda a tutti i partecipanti con una bevanda calda/fredda.

A fine corso verranno consegnati a tutti i partecipanti i diplomi e relative medagliette riferite al raggiungimento degli obiettivi.



BB NETWORKS
IT SOLUTIONS



Soluzioni informatiche per le scuole e la Pubblica Amministrazione

BB NETWORKS srl - Via Valle Grana,24 - 12020 Bernezzo (CN)
Tel. 0171 687607 - info@bbnetworks.it
www.bbnetworks.it

QUANDO

I corsi si svolgeranno il **SABATO MATTINA** dalle h. 9.30 alle h. 11.30 e il **SABATO POMERIGGIO** dalle h. 15.00 alle h. 17.00. Avranno la durata di 2 ore ciascuno e inizieranno **SABATO 13 GENNAIO 2024**, sperando in un buon innevamento. La durata del corso è di 6 lezioni.



TRASPORTO

I tesserati **SKI-ROC** possono raggiungere le piste da sci con pullman che partiranno da:

- P.za Don **GIORDANA** a **SAN ROCCO BERNEZZO**

- P.le **SAN SERENO** a **SAN ROCCO CASTAGNARETTA**

L'accompagnamento in autobus è garantito dagli organizzatori e collaboratori adulti dello **SKI-ROC**. Anche quest'anno offriamo la possibilità ai genitori di utilizzare il pullman per accompagnare i propri ragazzi, dietro il pagamento di un biglietto (a/r) se posti liberi.



... **CORSI DI SCI PER ADULTI**

Il direttivo organizza corsi specifici per adulti sia di sci alpino che di snow-board a livello iniziale e avanzato, evitando di inserire gli stessi con bambini o ragazzini visto i diversi livelli di apprendimento.

Il tutto si svolgerà a Limone Quota 1400 o al mattino dalle 9,30 alle 11,30 oppure al pomeriggio dalle 15.00 alle 17.00 nel prezzo sarà compreso il trasporto, lo Ski-pass il corso.

Vista la minore richiesta di partecipanti di snow-border si cercherà di conglobare tutti nella stessa fascia oraria più richiesta.

Siamo disponibili a organizzare:

- un corso di Telemark per chi si vuole cimentare in nuove tecniche.
- corsi in altri giorni o fasce orarie che non sono state proposte (non comprensivo di trasporto, ma ritrovo in loco con mezzi propri).

Per costi e ulteriori informazioni contattare il direttivo.

PODERI
CELLARIO
VITICOLTORI IN LANGA

PUNTO VENDITA - Via farigliano, 23 - Carrù - 0173 75329

**MASSI
SPORT**

MOUNTAIN SPIRIT

Via Lovera 73 - **BORGO SAN DALMAZZO (CN)**
tel. 0171 262515

www.massisport.it - info@massisport.it

LO SKI-ROC RIPROPONE L'ATTIVITÀ DELLA SEZIONE **NORDIC WALKING!**

Cos'è il Nordic Walking

Il termine Nordic Walking, generalmente evoca un'immagine di un'attività da fare in montagna. Forse è la locuzione "Nordic" a trarre in inganno. Essa deriva in realtà da Nordic Skiing (Sci Nordico o sci di fondo). Il Nordic Walking (o camminata nordica) è un esercizio fisico praticato durante il cammino che coinvolge gli arti superiori attraverso il lavoro ottenuto applicando una forza contro il terreno per mezzo di una coppia di bastoncini.

Il Nordic Walking (NW) è un'attività sportiva riconosciuta dal CONI nel contesto dello sport Atletica Leggera. Secondo le linee guida ministeriali "il connotato principale dello sport è quello ludico, sociale, aggregativo; lo scopo dell'esercizio fisico è decisamente preventivo, di mantenimento e curativo".

I benefici

Il nordic walking può essere a ragione considerato **una delle attività sportive più complete in assoluto, alla portata di tutti e per tutte le età.**

Adottando una tecnica corretta e praticandolo con costanza, si riesce a coinvolgere in modo armonico tutti i gruppi muscolari nel rispetto delle articolazioni, che non devono subire sovraccarichi, e a produrre un efficace lavoro cardiocircolatorio.

I benefici dell'esercizio fisico sono molteplici, tra questi elenchiamo: miglioramento della postura e dell'equilibrio, potenziamento della forza e del tono muscolare, miglioramento delle abilità motorie e della percezione del proprio corpo nello spazio, incremento della mobilità e flessibilità articolare, miglioramento della funzione cardiaca e respiratoria, benessere psico-fisico.

I nostri Istruttori

La nostra ASD può contare su Tecnici Sportivi Nazionali di 1° livello Nordic Walking, Istruttori della S.I.N.W. : Antonella, Paola, Roberto. La Scuola Italiana Nordic Walking si occupa dell'organizzazione dei **corsi per la formazione degli istruttori** in Italia curando e cercando di sviluppare in particolar modo la **crescita professionale di ognuno di essi.**

Dall'ottobre del 2013 la Scuola Italiana fa parte della FIDAL – Federazione Italiana Atletica Leggera, come sua unica referente italiana per la formazione degli istruttori federali di Nordic Walking.

Per informazioni, curiosità o se sei interessato a frequentare un corso di Nordic Walking, contatta:

Antonella : 338.124.8335 • Paola: 327.138.7890





Goliardi

I GOLIARDI RISTOPIZZA & FANTASIA

SCONTO PARTICOLARE PER I TESSERATI!

Via Chiri, 10 Cuneo - Fraz. Madonna dell'Olmo

Tel. +39 0171 413979 - info@goliardi.it

Simone Peano

impresa edile



C.so Giovanni xxIII 24/b - Cuneo

☎ +39 351 6003476

12100beershop.com

f @ 12100 beershop

Carni di Alta Qualità
**Fattorie
Bovin Grana**
cooperativa agricola
dal produttore al Consumatore

dai nostri
allevamenti...
...alla tua tavola



Carni di prima qualità • Carni bianche • Salumi e formaggi

Via Valle Maira, 127 - Confreria (CN)
Tel. e Fax: 0171.613395

Corso Francia 12/a - Cuneo
Tel. e fax: 0171.500447

www.fattoriebovingrana.com

IN VACANZA CON LO SKI-ROC DAL 16 AL 19 MARZO MINI SETTIMANA BIANCA

Lo SKI-ROC, visto la numerosa partecipazione degli anni precedenti e le richieste pervenute sta organizzando una mini settimana bianca di 4 giorni dal 16 al 19 marzo 2024

- **al PASSO del TONALE** nel comprensorio dell'Adamello super ski (Trentino Alto Adige) con la possibilità di sciare in un comprensorio con più di 100 km. di piste con più livelli di difficoltà. Lo ski-pass dà la possibilità di sciare anche sul ghiacciaio Presena che arriva a 3000 mt di altitudine. Si alloggia presso lo Sport Hotel Vittoria ****, al Passo del Tonale fronte piste con Spa inclusa.

Per maggiori info destinazione e prezzi telefonare allo 333.9469278.

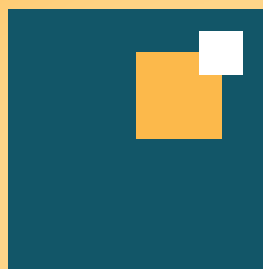
SE SEI INTERESSATO CONTATTACI



Panetteria - Pasticceria
I Sapori del Forno
di **Venturino Ruben**
Via Marconi 45 - Cell. 351 7509627
BORGO SAN SALMAZZO (CN)



RISTOBAR40
BORGO SAN DALMAZZO



BANCA DI CARAGLIO

CREDITO COOPERATIVO ITALIANO

www.bancadicaraglio.it

