

TIME 4.2 ASD



STAGIONE SPORTIVA

2023- 2024

WWW.TIME4PUNTO2.NET



TIME4.2 ASD

Stagione sportiva 2023-2024
Bergamo - Brescia - Castione
della Presolana (BG)

TIME4.2 è una associazione sportiva dilettantistica che nasce nel 2015, grazie ad un gruppo di allenatori e genitori, motivati ed appassionati di sport e con l'intento di promuovere e favorire la pratica di attività sportive per i giovani.

*Time4.2 crede nell'agonismo come scuola di vita.
Time4.2 crede nello sport come contesto educativo e di inclusione sociale.*

Promuove la pratica attraverso un approccio multi sportivo e multi disciplinare.



Iscritta agli enti:

FISR Federazione Italiana Sport Rotellistici
FISI Federazione Italiana Sport Invernali
FIDAL Federazione Italiana Di Atletica Leggera
CSI Comitato Sportivo Italiano



Contatti
Anna 345 795 6158
4.2timeinline@gmail.com





SCUOLA PATTINAGGIO

BERGAMO

CORSI BAMBINI: PRIMI PASSI E PERFEZIONAMENTO

PROMOZIONALE

- Dai 4 ai 6 anni e principianti
3 + 3 mesi

In collaborazione con Oratorio di San Paolo attività di roller per agevolare i bambini del territorio la pratica sportiva

- Autunno + primavera
- *Martedì 17:00-18:00*
Oratorio San Paolo (BG).

sospeso in caso di pioggia

CORSI SPOT

- ELEMENTARI
autunno + primavera

Oratorio San Paolo (BG)

- *Martedì 18:00-19:00*
- *Mercoledì 17:00-18:00 e 18:00-19:00*
- *Sabato 10:00-11:00 e 11:00-12:00*

Centro Sportivo Pilo (BG)

- *Giovedì 17:00-18:00*
- *Venerdì 17:00-18:00*
- *Sabato 10:00-11:00 e 11:00-12:00*

8 lezioni
minimo 6 partecipanti

Time4.2 asd



SCUOLA PATTINAGGIO

BRESCIA

ROLLER BASE

BRESCIA

CORSI ROLLER PER
BAMBINI:

Primi passi
Gruppo base ed avanzato

INFO

Francesca 393 608 2965

ROLLER BASE

GIANICO (BS)

CORSI ROLLER PER
BAMBINI:

Primi passi e gruppo base

INFO

SALVINA 333 447 7178

Anna 345 795 6158
4.2timeinline@gmail.com

Time4.2 asd



SCUOLA PATTINAGGIO

BERGAMO

CORSI ADULTI: PRINCIPIANTI E PERFEZIONAMENTO

ADULTI

AVANZATO/ annuale

- *Mercoledì 20:00-21:00*
- Palestra NULLO/Centro Sportivo Pilo (BG)

BASE/ spot 8+8 lezioni

- *Venerdì 20:00-21:00*
autunno + primavera
minimo 5 partecipanti
Oratorio San Paolo(BG)/
Palestra Falcone

Anna 345 795 6158
4.2timeinline@gmail.com



SCUOLA EDUCAZIONE AL MOVIMENTO TIME TO MOVE

Bambini & Adulti

EDUCAZIONE PSICOMOTORIA

Scuola dell'infanzia (mezzani
e grandi)

- *Mercoledì 16:30-17:15*
- *Palestra Savoia*

PROGETTO "MOTRICITA' DI BASE PER GIOVANI ATLETI" POLISPOSTIVA SAN PAOLO E TIME4.2

1- 4 elementare

Oratorio San Paolo (BG)/
Palestra Savoia

- *Lunedì 16:30-17:30 e 17:30-
18:30*

*Oratorio San Paolo (BG)/
Palestra Nullo*

- *Venerdì 16.00-17.00 e 17.00-
18.00*

GYM TONIC

Attività per adulti, per
mantenersi in forma ed in
salute.

PILATES

- *Lunedì 18:30-19:30*
Palestra Papa Giovanni BG

FITNESS

- *Lunedì 19:30-21:00*
Palestra Papa Giovanni BG
- *Mercoledì 20:00-21:30*
Palestra Rodari BG



CORSI SCI in collaborazione con SCUOLA SCI BERGAMO20.21

CORSI BAMBINI

SCI ALPINO

- Corsi stagione invernale, sabato e domenica
- Corso Natale
- Corso Carnevale

SNOWBOARD

- In programmazione



Piste bergamasche

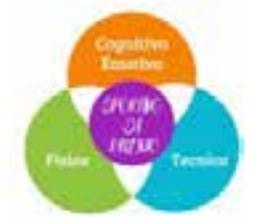
SKI TEEN EMOTION

ADOLESCENTI

Corso di sci alpino intensivo per adolescenti che hanno già raggiunto un buon contenuto tecnico (non agonistico)

Piste bergamasche

ACCADEMIA DI AVVIAMENTO ALL'AGONISMO



#SportivoDiTalento

Percorso sportivo per l'avviamento all'AGONISMO, dedicato ai **bambini da 6 a 11 anni**, che coinvolge e sviluppa il potenziale dei ragazzi nelle tre sfere dell'atleta: fisico-tecnico-mentale con riguardo all'età evolutiva, nello sport praticato.

I percorsi che TIME4.2 ha messo a punto sono per i seguenti sport:

- **sci alpino** (categorie superbaby-baby-cuccioli)
- **pattinaggio in linea artistico, freestyle slalom e rollercross** (categorie pulcini, giovanissimi, esordienti), **hockey inline** (U12)

Parole chiave:

- **MULTISPORT E MULTIDISCIPLINARITA'** per lo scivolamento e l'equilibrio.
- **QUALITA' della proposta sport specifica**, finalizzata allo sviluppo della massima competenza tecnica a 12 anni.
- **PROGRAMMAZIONE ACCURATA** (ATLETICA; 5/6 SPORT all'anno; sedute allenamento SCI/PATTINAGGIO; MENTALTRAINING)
- **STAFF ALTAMENTE QUALIFICATO** (allenatori, preparatori atletici, psicologi)

Attività: oltre agli allenamenti della **disciplina sportiva scelta**, per la quale è prevista al 5° e 6° anno la **partecipazione a gare** federali; **gli altri sport** sono praticati a rotazione trimestrale in un progetto pluriennale, in funzione della fascia d'età.(vedi dopo) Un'attenzione particolare è rivolta allo **SVILUPPO MOTORIO** e alle **COMPETENZE DI BASE**, che una volta alla settimana, sono allenate con la:

- **PREPARAZIONE ATLETICA** (dagli schemi motori di base alle capacità coordinative), che pratichiamo in tanti contesti (palestra, città, prati, boschi e fiumi, neve...) e che produce uno sviluppo multilaterale.
- La **SCIAbilità** e **PATTINAbilità** (attività che favoriscono, supportano, sviluppano l'attitudine al gesto tecnico dello sport specifico.

ACCADEMIA DI AVVIAMENTO ALL'AGONISMO

#PattinatoreDiTalentto



Progetto MULTIDISCIPLINARE DI
AVVIAMENTO ALL'AGONISMO nel
pattinaggio in linea (numero chiuso)

6-11anni

Disciplina:

PATT.ARTISTICO IN LINEA

SPORT DI EQUILIBRIO praticati:

ROLLER CROSS, ACROBATICA

SPORT per la crescita fisica e
propedeutici al PATTINAGGIO:

NUOTO, JUDO, PATTINAGGIO

GHIACCIO, ATLETICA LEGGERA,

HIPHOP, DANZA CLASSICA E SPORT

DI SQUADRA

PREPARAZIONE ATLETICA:

Schemi motori di base

Capacità coordinative

Atletica

SUPER BABYI (6-7 anni)

Lunedì 17:00-18:30 multisport

Mercoledì 17:30-19:00 Prep.atletica Savoia BG

Martedì 17:00-18:00 Pattinagg. Falcone BG

GIOVANISSIMI (8-9anni)

Lunedì 17:00-18:30 multisport

Martedì 18:00-19:00 Pattinaggio Nullo BG

Venerdì 18:00-19:30 Prep.atletica Scuri BG

ESORDIENTI (10-11anni)

Lunedì 17:00-18:30 multisport

Martedì 18:00-19:30 Pattinaggio Nullo BG

Giovedì 17:00-18:00 Pattinaggio Falcone BG

Giovedì 18:00-19:00 Prep.atletica Falcone BG

L'accesso è stabilito dal referente di settore

Laura 342 8582646

4.2timeinline@gmail.com

ACCADEMIA DI AVVIAMENTO ALL'AGONISMO

#PattinatoreDiTalento



Progetto MULTIDISCIPLINARE DI
AVVIAMENTO ALL'AGONISMO nel
pattinaggio in linea (numero chiuso)
6-11anni

Disciplina:

PATT.FREESTYLE SL E CROSS

SPORT DI EQUILIBRIO praticati:

BMX, ACROBATICA, PATT. GHIACCIO

SPORT per la crescita fisica e
propedeutici al PATTINAGGIO:

**NUOTO, JUDO, ATLETICA LEGGERA,
HIPHOP, SPORT DI SQUADRA**

PREPARAZIONE ATLETICA:

Schemi motori di base

Capacità coordinative

Atletica

SUPER BABY(6-7 anni)

Lunedì 17:00-18:30 multisport

Mercoledì 17:30-19:00 Prep.atletica Savoia BG

Martedì 17:00-18:00 Pattinagg.Falcone BG O

Giovedì 18:00-19:00 Pattinagg. Papa Giov.BG

GIOVANISSIMI (8-9anni)

Lunedì 17:00-18:30 multisport

Martedì 17:00-18:00 Patt. SL Nullo BG

Mercoledì 17:00-18:00 Patt. CROSS Nullo BG

Venerdì 18:00-19:30 Prep.atletica Scuri BG

ESORDIENTI (10-11anni)

Lunedì 17:00-18:30 multisport

Martedì 18:30-19:30 Patt. SL Falcone BG

Mercoledì 17:00-18:00 Patt. CROSS Nullo BG

Venerdì 17:00-18:00 Prep.atletica Nullo BG

L'accesso è stabilito dal referente di settore

Laura 333 8980571

4.2timeinline@gmail.com

ACCADEMIA DI AVVIAMENTO ALL'AGONISMO

#PattinatoreDiTalento



Progetto MULTIDISCIPLINARE DI
AVVIAMENTO ALL'AGONISMO nel
pattinaggio in linea (numero chiuso)
6-11anni

Disciplina: HOCKEY IN LINEA

**SPORT DI EQUILIBRIO praticati:
ROLLER CROSS, ACROBATICA, BMX**

**SPORT per la crescita fisica e
propedeutici al PATTINAGGIO:
NUOTO, JUDO, HOCKEY GHIACCIO,
ATLETICA LEGGERA, E SPORT DI
SQUADRA**

**PREPARAZIONE ATLETICA:
Schemi motori di base
Capacità coordinative
Atletica**

SUPER BABY (6-7 anni)

Lunedì 17:00-18:30 multisport
Mercoledì 17:30-19:00 Prep.atletica Savoia BG
Martedì 17:00-18:00 Pattinagg. Falcone BG O
Giovedì 18:00-19:00 Pattinagg. Papa Giov. BG

GIOVANISSIMI (8-9anni)

Lunedì 17:00-18:30 multisport
Martedì 18:00-19:30 Pattinaggio Falcone BG
Venerdì 18:00-19:30 Prep.atletica Scuri BG

ESORDIENTI (10-11anni)

Martedì 18:00-19:30 Pattinaggio Falcone BG
Mercoledì 17:00-18:30 multisport(cross) Nullo
Venerdì 17:00-18:00 Prep.atletica Nullo BG

L'accesso è stabilito dal referente di settore
Enrico 392 2203464
4.2timeinline@gmail.com

ACCADEMIA DI AVVIAMENTO ALL'AGONISMO

#SciatoreDiTalento



Progetto MULTIDISCIPLINARE DI
AVVIAMENTO ALL'AGONISMO NELLO
SCI ALPINO (numero chiuso)

6-12anni

Disciplina: SCI ALPINO

SPORT DI SCIVOLAMENTO praticati:
**SCI SULLA PLASTICA, ROLLERCROSS,
ROLLER ALPINE, PATTINAGGIO
GHIACCIO, SNOWBOARD, SCI NORDICO,**

SPORT per la crescita fisica e
propedeutici allo sci:
**NUOTO, JUDO, ACROBATICA, BMX,
ATLETICA LEGGERA, HIPHOP E SPORT
DI SQUADRA**

PREPARAZIONE ATLETICA:

**Schemi motori di base
Capacità coordinative
Atletica**

ALLENAMENTI (superbaby-baby-
cuccioli)

Lunedì 17:00-18:30 multisport

Mercoledì 17:30-19:30 prep. atletica

Domenica autunno: sci plastica

Stagione invernale we+vacanze

scolastiche allenamenti SCI ALPINO

(gare per cat.cuccioli)

L'accesso è stabilito dal referente di settore

Cristina 347 765 2644
4.2timeinline@gmail.com

SETTORE AGONISTICO

PATTINAGGIO ARTISTICO INLINE



ALLIEVI

Martedì 19:00-21:00 palestra Nullo BG

Giovedì 18:00-21:00 palestra Falcone BG

Domenica 9:00-11:00 Italcementi BG

JUNIOR

Lunedì 19:15-21:00 palestra Nullo BG

Martedì 17.00-20.00 palestra Ischool BG

Venerdì 18:00-21:00 palestra Nullo BG

SOLO DANCE



Lunedì 17:00-18:30 palestra Falcone BG

Martedì 17:00-18:00 Palestra Ischool

Giovedì 17:00-20:00 palestra Falcone BG

ADULTI RICREATIVO

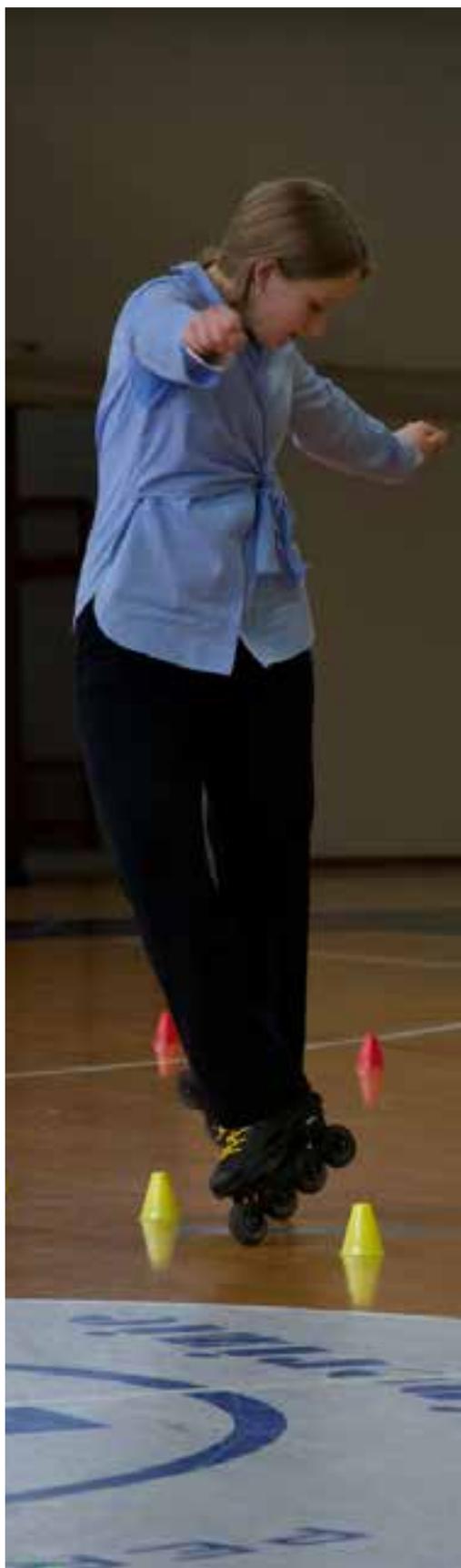
Mercoledì 19:15-21:00 palestra Falcone

Sabato 14:30-16:00 palestra Nullo BG

L'accesso è stabilito dal referente di settore
Laura M. 342 858 2646
4.2timeinline@gmail.com

SETTORE AGONISTICO

PATTINAGGIO FREESTYLE INLINE



SLALOM

Martedì 18:30-20:30 Palestra Savio BG
Venerdì 18:00-20:00 Oratorio San Paolo
BG/ Palestra Falcone

ROLLER CROSS

Martedì 19:30-21:00 palestra Falcone
Mercoledì 18:00-20:00 Centro sportivo
Pilo/ palestra Nullo BG
Venerdì 18:00-20:00 palestra
PapaGiovanni

L'accesso è stabilito dal referente di settore
Laura D. 333 898 0571
4.2timeinline@gmail.com
segreteria4.2@gmail.com

SETTORE AGONISTICO

PATTINAGGIO HOCKEY INLINE



SAN PAOLO BOYS U14 e U16

Martedì 19:30-21:00 Pal. Falcone BG

Venerdì 18:00-19:00 Palestra Papa

Giovanni BG

Obbligatoria propria stecca

AGONISMO COPA MASS - SERIE C

Martedì 19:30-21:00 Oratorio San Paolo

BG/ palestra Falcone BG

Seconda giornata in via di definizione

partecipazione a campionato serieC

Obbligatorie proprie protezioni e stecca

HOCKEY FEMMINILE

New!

Venerdì 19:00-21:00

Oratorio san paolo BG/ Palestra Papa

Giovanni BG

Obbligatoria propria stecca

L'accesso è stabilito dal referente di settore
Gregorio 345 795 6158
4.2timeinline@gmail.com

SETTORE AGONISTICO

SCI ALPINO - CAT. CHILDREN FIS

New!



vita da SCI CLUB per la nostra categoria RAGAZZI nata quest'anno partecipazione a gare FIS

attività a secco durante tutto l'anno

Lunedì 17:00- 19:00 Palestra Camozzi atletica - alpine roller

Giovedì 18:00-19:30 pre.atletica palestra Rodari



allenamenti sulla neve

durante il periodo autunnale nel we

durante l'inverno nei we, durante le vacanze scolastiche, un pomeriggio a settimana

incluso il trasporto per gli allenamenti invernali

L'accesso è stabilito dal referente di settore
Patrizia Bassis 348 7345769
4.2timeinline@gmail.com

SETTORE AGONISTICO

ADULTI CALCIO A 5 E CORSA IN MONTAGNA

WONDER SOCCER TEAM

Riapre la stagione per le nostre ragazze del calcetto a 5. Gli allenamenti si svolgono ad Albano il martedì e giovedì. La squadra partecipa al campionato CSI.

Per unirti alla squadra contatta:

Liliana 392 685 2474

ULTRA TRAIL RUNNING



Entrano a far parte di Time4.2 anche i corridori dell'Ultra Trail Running Team.

Gli allenamenti si svolgono nei boschi e tra le montagne bergamsche.

Per saperne di più ed unirti alla squadra contatta:

Valentina 335 585 5782

Time4.2 asd

CASA BERNI

CASA VACANZE PER SOGGIORNI O RITIRI SPORTIVI

Nella cornice della splendida Val Seriana, situata alle pendici del Massiccio della Presolana a 10 minuti di auto dal Monte Pora, si trova Casa Berni la nostra casa vacanze.

Possono essere organizzate attività per i ragazzi oltre che ospitare qualsiasi associazione in cerca di uno spazio per far svolgere attività ai propri associati o famiglie che desiderino passare del tempo in compagnia.

L'associazione TIME 4.2, che gestisce la struttura, è a disposizione per organizzare il tempo del soggiorno se foste interessati e propone anche CAMP ESTIVI sportivo/ ludico e ricreativo per ragazzi.

Castione della Presolana BG

Stefano 347 357 4667



TIME4.2 ASD

CONTATTI

Telefono: Anna 345 795 6158

Email: 4.2timeinline@gmail.com 4.2timetoski@gmail.com

Sito web: www.time4punto2.net

Bergamo - Brescia - Castione della Presolana (BG)



TRY IMPROVE MEASURE ENJOY 4.2