



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI VERRÈS



PREPARAZIONE ATLETICA PRIMAVERILE

Attività di preparazione atletica con particolare riferimento al trail running. Esercizi a corpo libero e con l'ausilio di piccoli attrezzi finalizzati ad un rinforzo muscolare generale e più specificatamente a quei distretti muscolari estremamente sollecitati durante la corsa sui sentieri.

IL CORSO SI SVOLGERÀ PRESSO LA PALESTRA DELLA PISCINA DI VERRÈS SE VERRÀ RAGGIUNTO IL NUMERO MINIMO DI 15 PARTECIPANTI

TUTTI I GIOVEDÌ DALLE ORE 19.00 ALLE 20.00
DAL 15 FEBBRAIO AL 19 APRILE 2018

Le lezioni verranno impartite da un'insegnante di educazione fisica specificamente abilitata

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA ENTRO MARTEDÌ 13 FEBBRAIO PRESSO:

- PONT-SAINT-MARTIN, VALLÉE SPORT via Resistenza 15
- VERRÈS, libreria cartoleria RIGOLI via Duca d'Aosta 34
- VERRÈS, calzature VALENTINA via Duca d'Aosta 10
- VERRÈS, Sede CAI via Martorey 55 **il giovedì sera dalle 21 alle 22.**

SOCI CAI	€ 40,00
NON SOCI CAI	€ 60,00

Al momento dell'iscrizione i non soci devono comunicare il codice fiscale per poter attivare l'assicurazione prima dell'inizio del corso.

Direttori del corso: Sandro Dallou e Nicola Folco