



GINNASTICA PRESCIISTICA

Giovedì 14 ottobre 2010

Il corso di ginnastica presciistica è strutturato per preparare articolazioni e muscolatura all'attività sportiva dello sci e dello snowboard. Gli esercizi proposti, che coinvolgono prevalentemente gli arti inferiori ed addominali, sono adatti anche ai non sciatori che desiderano migliorare la tonicità muscolare, le doti di forza, resistenza e mobilità articolare. Il corso è quindi aperto e consigliato a tutti. In ogni caso è indispensabile ed obbligatorio un certificato medico di idoneità all'attività sportiva.

- DURATA:** 40 ore. Le lezioni si svolgeranno di Martedì e Giovedì nel periodo Ottobre 2010 / Marzo 2011.
- ORARIO:** dalle ore 18.15 alle ore 19.15.
- DOVE:** Palestra Comunale di Biandronno.
- COSTI:** iscritti CRAL 80€, non iscritti CRAL 95€.
- ISCRIZIONI:** dopo avere consegnato certificato medico di idoneità, direttamente in palestra durante le prime lezioni.
- RESPONSABILE:** Piergiorgio Vitali.

Lo Sci Club Whirlpool non risponde di eventuali danni a persone o cose che potrebbero verificarsi durante le attività descritte nel presente programma.

