

## **IN FORMA NON-SOLO-SULLE-PISTE CON LA GINNASTICA PRESCIISTICA DEL CAI 2008**

*Una buona preparazione fisica è indispensabile per godere appieno delle giornate sulle piste innevate. L'ideale è prepararsi gradualmente, con un esercizio fisico mirato alla pratica dello sci da discesa, dello snowboard e dello sci di fondo prima della stagione sciistica.*

*Per arrivare quindi in buona forma all'appuntamento tanto atteso con gli sport invernali, il Club Alpino Italiano di Merate organizza un corso di ginnastica presciistica, coordinato da un istruttore ISEF di esperienza decennale.*

*Il corso prevede una fase di ricondizionamento muscolare, esercizi per lo sviluppo e il potenziamento delle capacità condizionali e coordinative, il tutto a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi e in simpatiche attività di gruppo.*

*Con questa attività tornerete presto in forma e, in compagnia di chi come voi ama e pratica gli sport invernali, vi divertirte e sarete pronti per affrontare la nuova stagione sciistica.*

*Il corso, a numero chiuso, è aperto a tutti ma i soci CAI hanno uno sconto significativo e la precedenza ceteris paribus. Inizierà lunedì 15 settembre alle ore 20.00 presso la palestra dell'I.T.C. Viganò in via dei Ludovichi 2 a Merate. Si svolge nei giorni di lunedì e giovedì dalle 20.00 alle 21.00 (è possibile partecipare anche solo una volta); si consiglia di portare un tappetino o un asciugamano.*

*Il corso si articola in un primo trimestre, fino a Natale, e su base mensile a partire da gennaio fino a maggio. E' quindi particolarmente indicato per chi vuole mantenere il tono e l'elasticità muscolare adatti all'attività outdoor lungo tutto l'arco dell'anno.*

### **Scheda Tecnica**

**Orari:** lunedì e giovedì dalle 20.00 alle 21.00

**Frequenza:** uno o due giorni alla settimana.

**Inizio:** 15 settembre 2008

**Dove:** Istituto Tecnico Viganò, via dei Lodovichi 2, Merate

**Iscrizioni e informazioni:** CAI sez. di Merate, Via Matteotti, 2 - c/o Tennis Roseda,

**apertura sede:** Venerdì 21.15-23.30,

**Tel.** 039.9906939, **email:** merate@cai.it, **sito internet:** www.caimerate.it.

### **Tariffe settembre – dicembre**

<b>Quote autunno</b>		
2 giorni a settimana	soci	€ 60
	soci giovani	€ 45
	non soci	€ 70
1 giorno a settimana	soci	€ 35
	soci giovani	€ 25
	non soci	€ 40