



Corso di ginnastica “Pre-sciistica” dal 06 ottobre al 15 dicembre 2014.

**Durata 20 lezioni**

**Lunedì dalle ore 19:00 alle 20:00 – Palestra Scuole Medie Germignaga**  
**Giovedì dalle ore 19:00 alle 20:00 – Palestra Scuole Medie Germignaga**

Riapre la palestra e finalmente ci ritroviamo per riprendere l'attività sportiva.

Il nostro programma è ormai collaudato, dopo una prima fase di riscaldamento, inizieremo una serie di esercizi per la mobilità, con particolare attenzione al rafforzamento muscolare dei quadricipiti. Utilizzeremo le attrezzature che abbiamo acquistato per diversificare gli esercizi, slalom con fra i conetti, salto degli ostacoli, corsa con esercizi di equilibrio con la scaletta ed infine utilizzeremo le note gradinate

Per la seconda parte della lezione utilizzeremo il tappetino, con esercizi a terra alternando la difficoltà con l'ausilio dei nostri pesetti ovvero le bottigliette piene d'acqua (da 0,50 oppure da 1 litro)

Sarà con noi per la seconda stagione Giusy, che già abbiamo conosciuto ed apprezzato, con Lei il nostro programma sarà curato ed attento alle esigenze di tutti, l'obiettivo è arrivare sulle piste e non solo quello, nella migliore forma.

Vi aspettiamo lunedì 6 ottobre alle ore 19:00 in palestra, vi sarò grato se in tale occasione vorrete completare l'iscrizione versando la quota prevista.

Alcune raccomandazioni:

- Indossate le scarpe da ginnastica solamente quando siete in palestra

- Evitate di utilizzare scarpe sporche visto che poi dovremo fare gli esercizi a terra
- Utilizzate lo spogliatoio per cambiarvi d'abito
- Portate un tappetino per gli esercizi a terra
- Due bottigliette di acqua da lt 0,50 per gli esercizi

La quota è € 65 per gli iscritti CAI - € 80 per i non soci, è prevista la possibilità di **isciversi partecipando a 10 serate pagando i soci € 40** e per i non soci € 45.

Info: Fabio Costa 3346821014

Mail: [fabio1.costa@libero.it](mailto:fabio1.costa@libero.it)

Sede CAI Germignaga il venerdì sera 0332510014