



CORSO DI GINNASTICA MANTENIMENTO FISICO PRE SCIISTICA MA NON SOLO

Dal 6 NOVEMBRE 2019 al 27 MAGGIO 2020

A CHI E' RIVOLTO? A TUTTE QUELLE PERSONE CHE VOGLIONO MANTENERE UN CORPO ELASTICO, IN PREPARAZIONE DELLA STAGIONE SCIISTICA SIA DI DISCESA CHE DI FONDO O DI UNA SEMPLICE CIASPOLATA, A CHI VUOLE LIBERARSI DAL MAL DI SCHIENA E PREVENIRE DANNI ALLE GIUNTURE.

LIVELLO? CORSO D'INTENSITA' MEDIA

DOVE? PALESTRA GRANDE C/O LA SCUOLA EINAUDI IN VIALE DELLA PACE (si entra dalla strada dietro, quella che porta all'ospedale e che è a senso unico). Possibilità di n. 2 PROVE GRATUITE

CHE ORA? Dalle ore 20 alle ore 21 – TUTTI I MERCOLEDI

COSA MI DEVO PORTARE? Te stesso sicuramente e poi scarpe da ginnastica, abbigliamento comodo e un tappetino.

Il corso dovrebbe iniziare il 6 novembre poiché stiamo aspettando la consegna delle chiavi da parte del Comune di Aosta e proseguirà fino alla fine di maggio ad un prezzo veramente vantaggioso (27 lezioni a € 3,33 a lezione). Iscrizioni direttamente c/o la segreteria del CRER. Possibilità di iscriversi anche a corso iniziato.

Istruttrice: La nostra mitica Super, Vilma Maccari (che ci fa sudare un sacco)

QUOTA DI PARTECIPAZIONE euro 90,00