



Organizza nell'ambito del Progetto Montalbano per l'Atletica



I CORSI DI CORSA



Aperti a tutti coloro che vogliono iniziare a correre partendo dalla semplice camminata veloce. Un'attività da fare in compagnia in modo sano e corretto seguiti dai nostri personal trainer che vi potranno consigliare nel fare i giusti movimenti garantendovi salute e benessere fisico.

OGNI DOMENICA CON RITROVO ALLA PALESTRA COMUNALE ALLE ORE 9.30

(non si effettua in caso di pioggia)

Costo del corso : euro 20 mensili

Cosa ti occorre :

Certificato medico di sana e robusta costituzione

(E' consigliato il certificato agonistico che comprende un check up completo presso un centro di medicina sportiva)

Montura Sportiva : Tuta – Kway – pantaloncini – maglietta – scarpe da jogging

Cosa ti offriamo :

Tessera e assicurazione : Centro Sportivo Italiano

4 allenamenti mensili in compagnia dei nostri tecnici e/o collaboratori di domenica e possibilità di partecipare anche agli **8 allenamenti infrasettimanali** in palestra e al campo sportivo
accesso alle nostre convenzioni presso centri medici sportivi e fisioterapici - impianti sportivi (piscine – pista di atletica)

maglietta sociale

Per informazioni : Palestra Comunale di Casalguidi tutti i martedì e giovedì alle ore 18.30

Prenotazioni e informazioni 348 5849861 (Alessandro) – mail: alessandromaccarini@libero.it