



CAI

SAT

SOCIETA' DEGLI ALPINISTI TRIDENTINI  
**SEZIONE DENNO**

CAI

SAT

SOCIETA' DEGLI ALPINISTI TRIDENTINI  
**SEZIONE TON**

# CORSO DI GINNASTICA PRESCIISTICA

LA SEZIONE S.A.T. DI TON E LA SEZIONE S.A.T. DI DENNO ORGANIZZANO UN CORSO DI GINNASTICA PRESCIISTICA, CHE SARA' SVOLTO PRESSO LA **PALESTRA COMUNALE DI TON**, APERTO A TUTTI COLORO CHE INTENDONO RISVEGLIARE E POTENZIARE LA PROPRIA MUSCOLATURA; LA GINNASTICA SARA' CONDOTTA DA UN PROFESSORE CON NOTEVOLE ESPERIENZA NEL SETTORE. VISTA LE RIDOTTE DIMENSIONI DELLA PALESTRA IL NUMERO DI ISCRITTI E' FISSATO IN MASSIMO 25 PERSONE.

## PROGRAMMA:

Le 12 lezioni inizieranno martedì 6 novembre 2012, con cadenza di due lezioni settimanali, dalle ore 20.30 alle ore 21.30, ogni **martedì** e **giovedì** come sotto specificato:

MARTEDI'	6 NOVEMBRE	ORE 20.30-21.30
GIOVEDI'	8 NOVEMBRE	ORE 20.30-21.30
MARTEDI'	13 NOVEMBRE	ORE 20.30-21.30
GIOVEDI'	15 NOVEMBRE	ORE 20.30-21.30
MARTEDI'	20 NOVEMBRE	ORE 20.30-21.30
GIOVEDI'	22 NOVEMBRE	ORE 20.30-21.30
MARTEDI'	27 NOVEMBRE	ORE 20.30-21.30
GIOVEDI'	29 NOVEMBRE	ORE 20.30-21.30
MARTEDI'	4 DICEMBRE	ORE 20.30-21.30
GIOVEDI'	6 DICEMBRE	ORE 20.30-21.30
MARTEDI'	11 DICEMBRE	ORE 20.30-21.30
GIOVEDI'	13 DICEMBRE	ORE 20.30-21.30

## QUOTA

La quota di partecipazione è di **€ 45.00 a persona**, chi intendesse partecipare ad una sola lezione settimanale la quota di partecipazione è di **€ 25.00 a persona**; si consiglia di munirsi di tappetino per gli esercizi a terra; non sarà possibile usufruire di docce post ginnastica.

Per informazioni ed iscrizioni:

**DALLAGO RUGGERO - tel. 328.4410277**

**BERTI LINO - tel. 335.8219891**