

GINNASTICA PRESCIISTICA 2016-2017

Impazienti di tornare sulla neve?

Prima dell'apertura della nuova stagione sciistica ed in attesa della neve, è consigliato eseguire un periodo di ginnastica presciistica!

Un buon corso di ginnastica presciistica, consente di affrontare con un'adeguata preparazione fisica l'attività sulla neve. Gli esercizi sono studiati per allenare gradualmente il fisico e affrontare le piste in condizioni fisiche ottimali così da poter assaporare in tutta libertà l'emozione delle discese.

Anche quest'anno la nostra Associazione propone ai soci un corso di ginnastica presciistica presso la palestra di Via Monfalcone (Giansanti) a Pesaro, con lezioni il lunedì ed il mercoledì, dalle ore 20:00 alle 21:00, da ottobre 2016 a gennaio 2017.

La quota d'iscrizione è di 125 € e comprende anche un buono di 50€ per la partecipazione ad una gita sulla neve.

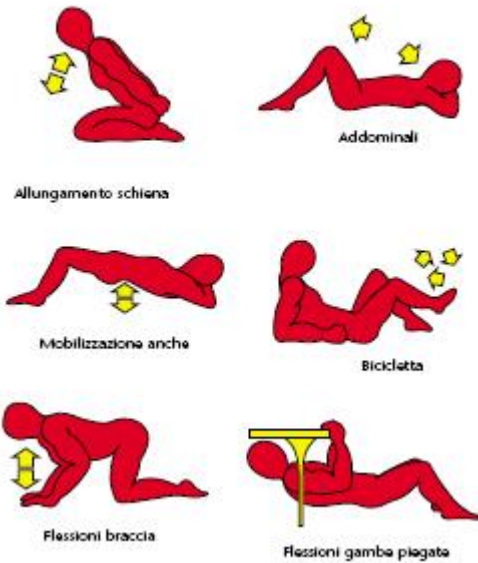
L'attività avrà inizio lunedì **3 ottobre 2016**, ed è riservata ai soci iscritti alla ASD Pesaro Sci per l'anno sociale 2016-17.

NOVITA'

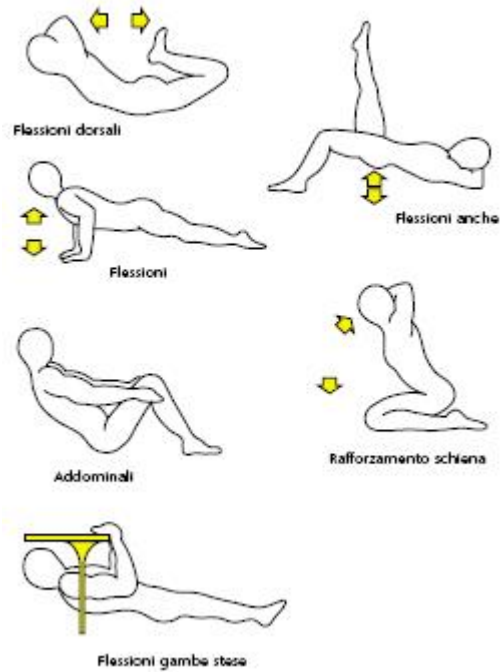
In rispetto alla normativa di riferimento è necessaria la presentazione del Certificato medico sportivo (non agonistico);

Esercizi di presciistica

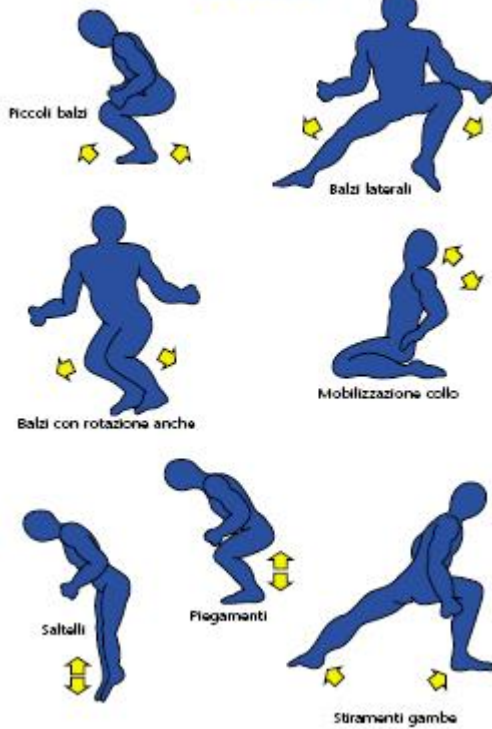
TRONCO



SCHIENA e ADDOMINALI



GAMBE



ALLUNGAMENTI

