



Ginnastica presciatoria 2017

Anche quest'anno lo SC Rodi Fiesso organizza la ginnastica presciatoria presso la palestra del centro scolastico di Ambrì il sabato mattina dalle 9:30 alle 11:00.

Si inizierà sabato 7 ottobre e si concluderà il 2 dicembre. In totale ci troveremo 9 volte così da preparare il nostro corpo alla stagione invernale e soprattutto per passare bei momenti in compagnia.

Durante la lezione ci saranno tre momenti ben distinti:

- Il riscaldamento
- La preparazione fisica atletica
- Il rilassamento finale con giochi e stretching

Vi aspettiamo numerosissimi: bambini, ragazzi e genitori; tutti abbiamo bisogno di fare sano movimento per gustare appieno le uscite con gli sci ai piedi ... non mancate!



Per informazioni chiamate l'incaricato Renzo Dotti al N° 079 678 65 28