



CLUB ALPINO ITALIANO  
SEZIONE DI MILANO  
Via Duccio di Boninsegna, 23 - Milano



# Corso di **GINNASTICA a corpo libero** *per tutti*

## QUANDO

Il corso inizia 2 ottobre e termina a fine aprile, è suddiviso in tre periodi:

- ottobre – dicembre,
- gennaio – febbraio
- marzo – aprile.

**MARTEDI dalle 19:00 alle 20:00**

**GIOVEDI dalle 19:00 alle 20:00**

E' possibile partecipare anche ad un singolo periodo.

L'attività si svolge presso il:

**Centro Sportivo SAINI**  
**Via Corelli, 136 - Milano**

## IL COSTO

E' possibile partecipare pagando una quota per singolo periodo oppure acquistando una tessera a «scalare» di 10 incontri

### I costi

- 1° periodo 100 euro
- 2° periodo 80 euro
- 3° periodo 80 euro



### Tessera a scalare

10 incontri (da ottobre ad aprile) 70 euro

## IL CORSO PERCHE'

Con il CAI si va in montagna tutto l'anno. In particolare nella stagione invernale praticando lo sci di fondo, lo sci alpino, lo scialpinismo o con le ciaspole.

Tutte attività che richiedono resistenza aerobica allo sforzo, mobilità articolare e coordinazione.

Per questo è necessaria una preparazione che aiuti a mantenere un buon grado di allenamento.

Le lezioni prevedono esercizi a corpo libero, per migliorare la mobilità articolare e le capacità coordinative in corsa e da fermo, il potenziamento muscolare, lo stretching, ed inoltre esercizi volti ad "attivare" quei muscoli che non utilizziamo o utilizziamo poco o male, come addominali, dorsali e glutei.

Le due serate, di **martedì** e **giovedì**, sono di norma dedicate una principalmente a esercizi di resistenza aerobica e una a esercizi di potenziamento muscolare, in modo da svolgere un programma equilibrato.

## COME ISCRIVERSI

Le iscrizioni si ricevono presso la segreteria della Sezione del CAI Milano in via Duccio di Boninsegna, 23 MI (M1 Pagano)

L'attività è rivolta ai SOCI CAI