

Per l'anno 2012 l'Atletica Valli di Non e Sole rappresentata da Berti Sara da il via una nuova attività che si distribuisce lungo tutto l'arco dell'anno e viene svolta, a seconda del periodo, in varie località della Val di Sole come ciclabile, pista di Dimaro, palestra di Caldes.

Questo progetto chiamato "SOLE IN CORSA" comprenderà corsi di corsa e preparazione atletica e presciistica che a scelta potranno essere della durata di 3, 6 o 12 mesi. Ci saranno sedute una o due volte alla settimana a seconda delle opzione desiderate.

L'allenatrice sarà a disposizione per la preparazione di competizioni.

CORSO DI CORSA: aprile - maggio - giugno / 2 sedute settimanali

luglio – agosto – settembre / 1 seduta settimanale

(si effettuerà nella palestra di Caldes o all'aperto, in ciclabile, nella pista di atletica di Dimaro o in natura)

PRESCIISTICA: ottobre – novembre – dicembre / 2 sedute settimanali

LUNEDI' 18:00/19:30 palestra di Caldes, lezione al coperto

MERCOLEDI' 18:30/19:30 palestra di Malè, lezione all'aperto

gennaio – febbraio – marzo / 1 seduta settimanale

(si effettuerà nella palestra di Caldes)

I partecipanti ai corsi dovranno munirsi di CERTIFICATO di IDONEITA' SPORTIVA per poter fare la TESSERA SOCIALE iscrivendosi alla società sportiva Atletica valli di Non e di Sole. Costo tessera 25 euro.

Chiunque sia interessato a mantenersi in forma lungo tutto l'arco dell'anno facendo allenamenti specifici e in compagnia contatti Sara.

Numero telefonico: 3492812424