

INFORMAZIONI CORSI LUNEDÌ

Con l'inizio delle scuole si avvicina anche l'attesissimo corso di arrampicata del lunedì OG. Anche quest'anno abbiamo introdotto dei cambiamenti per rendere le nostre serate di arrampicata ancora più interessanti.

Dove

Verranno intercalate la palestra Evolution climbing center di Taverne e la palestra Alpha boulder di Giubiasco.

Il ritrovo, sia per la partenza che per il rientro, ad eccezione di alcune serate particolari che verranno comunicate volta per volta, sarà presso la stazione ferroviaria di Giubiasco.

Il primo lunedì verrà distribuito ad ogni partecipante il piano dettagliato degli allenamenti con gli orari e i punti di ritrovo.

Il luogo di ritrovo per il primo lunedì, come pure l'orario, verrà comunicato direttamente agli iscritti entro sabato 29.09.2018.

Per chi

Ragazzi dalla seconda media in avanti

Quando

Da lunedì 01.10.2018 a lunedì 15.04.2019, vacanze scolastiche e festivi esclusi.

Dalle 18:00 alle 21:00 per le serate a Taverne (orari di partenza e arrivo alla stazione di Giubiasco).

Dalle 18:00 alle 19:15 per le serate a Giubiasco (ritrovo e termine dell'attività direttamente alla palestra Alpha boulder).

Mentre gli orari per le serate speciali verranno comunicati di volta in volta.

Attività

riscaldamento

preparazione specifica all'arrampicata sportiva

esercizi di forza e mobilità

tecniche di arrampicata indoor

giochi e tanto divertimento

Costo

70.- (inclusa la bellissima maglietta), da portare giusti la prima sera

Materiale

Vestiti comodi

Per chi ne fosse in possesso: pedule, imbracatura, attrezzo per assicurare con sistema di frenata assistita e magnesina (in caso di materiale mancante lo forniremo noi la prima sera).

Iscrizioni e informazioni

Iscrizione obbligatoria entro il 28 settembre a:

Christian Frizzo

c.frizzo@casbellinzona.ch

(ev. 076 575 28 16)

Compilando e spedendo obbligatoriamente il formulario in allegato

Chiediamo inoltre alle famiglie ad affiliarsi ad una delle due società madri (CAS Bellinzona e Valli o UTOE)

Vi aspettiamo numerosi, per il team OG

Christian Frizzo e Sacha Somaini