



DINÀM

C A G L I A R I

- Corsa e ginnastica all'aperto in giorni e orari liberi.
- Disponibilità di spogliatoi, zone ombra, tribune e pista coperta.

STADIO COMUNALE DI ATLETICA LEGGERA

(VIA DEGLI SPORT - EX CAMPO C.O.N.I. - PRESSI HOTEL PANORAMA)

DAL LUNEDI' AL VENERDI':

h. 07:30 – 21:00

(SABATO: h. 07:00 – 09:00)

- **FORMULA OPEN: ACCESSO CON ORARIO LIBERO.**
- **ALLENAMENTI INDIVIDUALI SU APPUNTAMENTO (ANCHE PICCOLI GRUPPI).**
- **GINNASTICA GENERALE PER ADULTI.**

AFFILIATO



DA SETTEMBRE 2011 INIZIERANNO GLI ALLENAMENTI PER LA PREPARAZIONE ALLA STAGIONE 2011-2012 TENUTI DA DAVIDE PEDRINI, TECNICO ISTRUTTORE F.I.D.A.L. (FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA).

LE ATTIVITA' SVOLTE:

- **GINNASTICA PER ADULTI: 35€ AL MESE**
SONO PREVISTI 3 ALLENAMENTI SETTIMANALI:
LUNEDI' - MERCOLEDI' - VENERDI' DALLE h.19.00 ALLE h.20.00 E DALLE h.20.00 ALLE h.21.00.
GLI ALLENAMENTI SONO RIVOLTI A CHI INTENDE MIGLIORARE IL PROPRIO STATO DI FORMA IN SEGUITO A PERIODI DI ATTIVITA' FISICA INSUFFICIENTE.
SARANNO UTILIZZATI COME PRINCIPALI MEZZI DI ALLENAMENTO LA GINNASTICA E GLI ESERCIZI A CORPO LIBERO, LE ESERCITAZIONI DI CORSA E DI CAMMINATA SU PISTA, PRATO E GRADINI.
 - **ALLENAMENTI SU APPUNTAMENTO (INDIVIDUALI O PER PICCOLI GRUPPI DI 3-5 PERSONE): DA 10€ A 30€ PER 1h A PERSONA**
GLI ALLENAMENTI SONO RIVOLTI A TUTTI COLORO INTENDANO AVERE L'ASSISTENZA TECNICA NECESSARIA PER LA PROPRIA PREPARAZIONE ATLETICA NELLE SPECIALITA' DELLA CORSA SU PISTA E SU STRADA O SEMPLICEMENTE PER MIGLIORARE LA PROPRIA CONDIZIONE FISICA IN MODO DETTAGLIATO (PER ES.: TONIFICARE, DEFINIRE, RINFORZARE GAMBE, ADDOME, GLUTEI, ETC.).
SARANNO UTILIZZATI COME PRINCIPALI MEZZI DI ALLENAMENTO:
 - ANDATURE TECNICHE A CORPO LIBERO.
 - TUTTE QUELLE ESERCITAZIONI PER IL MIGLIORAMENTO DELLE VARIE ESPRESSIONI DELLA FORZA (POTENZIAMENTO LOCALIZZATO GENERALE A CARICO NATURALE O CON LEGGERO SOVRACCARICO)
 - BALZI ED ESERCITAZIONI TECNICHE
 - SALITE, TRAINO ED ESERCITAZIONI DI CORSA SU PISTA.
 - **ACCESSO CON ORARIO LIBERO: 35€ AL MESE**
DAL LUNEDI' AL VENERDI' DALLE h.07.30 ALLE h.21.00, PER SVOLGERE IN AUTONOMIA LA PROPRIA ATTIVITA' DI JOGGING UTILIZZANDO LA PISTA COPERTA, QUELLA SCOPERTA, IL PRATO, LE TRIBUNE E GLI SPOGLIATOI (ASSISTENZA DELL'ISTRUTTORE GRATUITA PER I PROGRAMMI DI ALLENAMENTO).
- **ISCRIZIONE ANNUALE: 30€**
- **PER I SOGGETTI CONVENZIONATI:**
- ISCRIZIONE ANNUALE GRATUITA
 - MENSILITA': PER GINNASTICA 30€ - PER ACCESSO LIBERO 30€