



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Bergamo
Sottosezione di Ponte San Pietro



VIENI AD ARRAMPICARE

SONO APERTE LE ISCRIZIONI PER IL NUOVO CORSO DI ARRAMPICATA INDOOR



CORSO BASE PER RAGAZZI dalle h. 19,30 alle h. 21,00



CORSO BASE PER ADULTI dalle h. 21,00 alle h. 22,30

OBIETTIVI

- Sviluppare gli schemi motori posturali di base e delle capacità coordinative
- Sviluppare una maggior consapevolezza del corpo e del suo movimento, favorendone una maggior elasticità e tonicità muscolare.
- Favorire la socializzazione dei ragazzi attraverso lo sport, insegnando il rispetto delle regole e della disciplina

IL CORSO

Si terrà presso la **PALESTRA** della **SCUOLA MEDIA** di Ponte San Pietro in Via Piave ogni lunedì, per 8 lezioni a partire da **Lunedì 16 GENNAIO 2023** dalle ore **19,30 / 21,00** per i ragazzi - ore **21,00 / 22,30** per adulti

COME ISCRIVERSI

Ci si può iscrivere presso la segreteria CAI di Ponte San Pietro il martedì ed il venerdì dalle 20,30 alle 22,00. La quota d'iscrizione è comprensiva dell'assicurazione valida un anno solare, del materiale di arrampicata e l'ingresso in palestra. Il costo per n° 8 lezioni è di **€ 150,00 - € 140,00 per i SOCI CAI**

DOCUMENTI NECESSARI

- **MODULO DI ISCRIZIONE** reperibile in segreteria o tramite richiesta via e-mail
- **CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO** con elettrocardiogramma rilasciato da un centro di medicina sportiva, con validità 1 anno dalla data del rilascio (incluso la durata del corso)

Per informazioni: **GIAMPIETRO GHERARDI 347 3576295** oppure **SEDE CAI 035 615660**
in Via Trento e Trieste 10 a Ponte San Pietro info@caiponte.com www.caiponte.com