



S. Bernardo



# ASD Atletica Mondovì Acqua S. Bernardo

Presenta

## FIT'ATHLÈ



## **COS'È?**

Il nostro corso ha l'obiettivo di migliorare la tua forma fisica grazie ad allenamenti di potenziamento muscolare, cardio e funzionali, con l'inserimento di esercizi propri dell'atletica leggera. Il risultato sarà un'esperienza di allenamento varia e divertente: da provare!

## **DOVE?**

Tutta l'attività verrà svolta all'aria aperta presso l'impianto sportivo "Pista di atletica Fantoni - Bonino" presso il Beila a Mondovì. Troverete ampi spazi immersi nel verde dove potrete allenarvi in sicurezza, in ottemperanza dei protocolli anti contagio Codiv-19.

## **ISTUTTORI DEL CORSO**

**Lorenzo – 27 anni**



*Laurea Triennale in Scienze Motorie  
Istruttore Fidal I Livello (Atletica  
Leggera)  
Tecnico Fipap I Livello (Pallapugno)  
Personale Trainer riconosciuto Coni*

**Andrea – 30 anni**



*Laura Magistrale in Scienze Motorie  
Istruttore Fidal I Livello (Atletica  
Leggera)  
Tecnico Fipe I Livello (Pesistica)  
Personale Trainer riconosciuto Coni*

## QUANDO?

Il corso si svolgerà dal 16 Giugno fino al 3 Settembre tutti i **martedì** e i **giovedì** con orario **19.30 – 21.00**.

**N.B.** In caso di maltempo le lezioni verranno recuperate: le modalità verranno spiegate il giorno della prova gratuita.

## COSA SERVE?

Per poter svolgere l'attività al meglio e rispettando le vigenti disposizioni anti Covid-19, ognuno dovrà munirsi di tappetino/asciugamano personale in modo da svolgere gli esercizi in sicurezza.

L'abbigliamento dovrà essere consono e le scarpe da running sono consigliate.

È **obbligatorio** il certificato medico agonistico (o non agonistico) per poter accedere al corso e deve essere fornito anche per la lezione di prova.

## CHI?

Il corso è rivolto a tutti: uomini e donne dai 18 ai 65 anni.

## QUANTO COSTA?

Contattare [fitathle@atleticamondovi.net](mailto:fitathle@atleticamondovi.net)

**Giovedì 11 Giugno Lezione di Prova per tutti gli interessati**

(Sarà comunque sempre possibile effettuare n° 1 lezione gratuita)

## COME?

La prenotazione alla lezione di prova è obbligatoria e deve avvenire unicamente tramite la mail ufficiale: [fitathle@atleticamondovi.net](mailto:fitathle@atleticamondovi.net).

Non verranno prese in considerazione altre modalità.

Per l'iscrizione al corso sarà necessario consegnare in originale la seguente documentazione:

- modulo di iscrizione
- certificato medico
- ricevuta di pagamento
- autocertificazione Covid-19 (*da presentare ad ogni ingresso*)
- presa visione Protocollo anti Covid-19 (decalogo)

E' vivamente consigliato anticipare tutto per la verifica alla mail [fitathle@atleticamondovi.net](mailto:fitathle@atleticamondovi.net)

**PAGAMENTO tramite Bonifico al conto intestato ASD Atletica Mondovì**

IT53U0845046481000000014436 (Banca Alpi Marittime – Mondovì Altipiano)

Si prega di inserire la seguente causale: "**Corso Fitathlè** Cognome e Nome"

**NORME ANTICOVID**

Sono in vigore tutte le disposizioni anticontagio Covid19 definite dalle linee guida degli sport individuali e dal Protocollo di utilizzo della pista di atletica del Beila.