



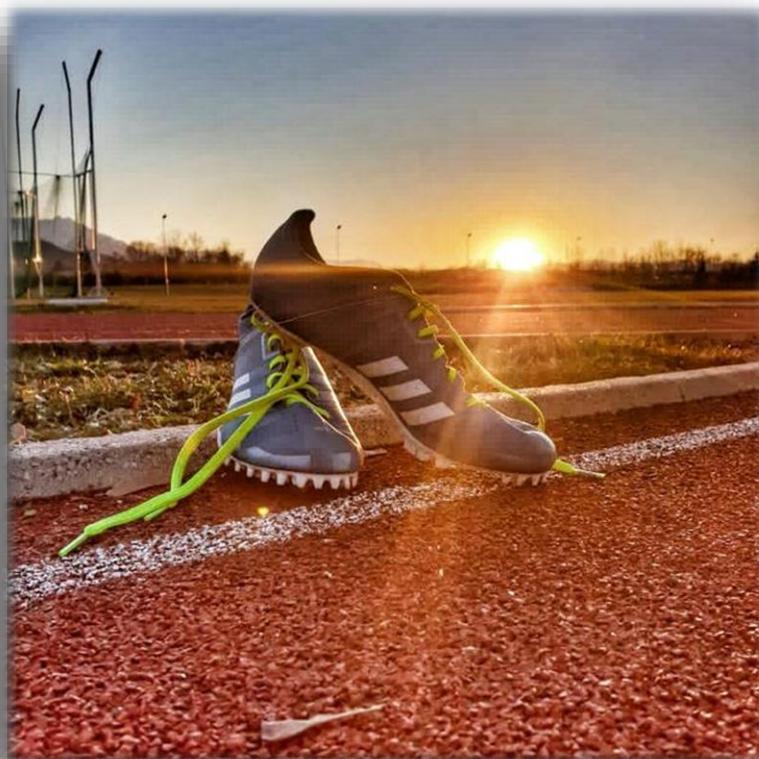
S. Bernardo



ASD Atletica Mondovì Acqua S. Bernardo

Presenta

FIT'ATHLÈ



COS'È?

Dopo il successo del corso di Fit Athlè 2020, abbiamo deciso di riproporlo anche per l'estate 2021.

Il nostro corso ha l'obiettivo di migliorare la tua forma fisica grazie ad allenamenti di potenziamento muscolare, cardio e funzionali, grazie all'inserimento di esercizi specifici 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

Andrea – 31 anni



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

Lorenzo – 28 anni



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

"Chicco" – 45 anni



Personale Trainer riconosciuto Coni;
Istruttore certificato allenamento funzionale;
Preparatore atletico certificato;
Istruttore posturale in stato di gravidanza

QUANDO?

Il corso si svolgerà dal 25 Maggio fino a Settembre tutti i **martedì** e i **giovedì** con orario **19.30 – 21.00**. Lezione dimostrativa aperta a tutti: **giovedì 20 maggio**

Successivamente, la prima lezione è gratuita per tutti!

N.B. In caso di maltempo le lezioni verranno recuperate

COSA SERVE?

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

L'abbigliamento dovrà essere consono alle condizioni meteo e le scarpe da running sono vivamente 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?

NUMERO DI LEZIONI	COSTO DELLE LEZIONI
Formula 5 lezioni	50 Euro (10 € a lezione)
Formula 10 lezioni	90 Euro (9 € a lezione)
Formula 20 lezioni	160 Euro (8 € a lezione)
1 lezione	10 Euro

Quota di iscrizione e Assicurazione (ASI): 20 Euro (una tantum)

Giovedì 20 Maggio 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 tramite la mail ufficiale: fitathle@atleticamondovi.net.

Non verranno prese in considerazione altre modalità.

→ L'iscrizione vera e propria al corso verrà perfezionata unicamente compilando il modulo on line reperibile all'indirizzo <http://www.atleticamondovi.net/fitathle> sarà necessario uplodare la seguente documentazione:

- certificato medico
- modulo privacy
- modulo tesseramento ASI
- contabile di pagamento
- carta identità

PAGAMENTO tramite Bonifico al conto intestato ASD Atletica Mondovì

IT53U0845046481000000014436 (Banca Alpi Marittime – Mondovì Altipiano)

Si prega di inserire la seguente causale: "FIT ATHLE' Nome Cognome e la soluzione scelta".

Es. 70 € "FIT ATHLE' Mario Rossi - pacchetto 5 lezioni + tesseramento"

NORME ANTICOID

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. Le regole potranno variare in maniera più o meno stringente in base alle disposizioni normative vigenti.