



CORSO DI PRESCIISTICA

DAL 29 SETTEMBRE AL 22 DICEMBRE 2026

SAN MARCO 121



PISCINE / SPORT CENTER / GYM

UN ALLENAMENTO FUNZIONALE AD ALTA INTENSITÀ, STUDIATO PER LA PREPARAZIONE PRE-SCIISTICA.

Il programma combina esercizi di forza, resistenza muscolare, stabilità, equilibrio e cardio intervallato per sviluppare le qualità fisiche richieste sulle piste.

Il lavoro è focalizzato sul potenziamento degli arti inferiori, del core e della muscolatura stabilizzatrice, migliorando controllo motorio, coordinazione, capacità di assorbire i carichi e resistenza alla fatica.

L'obiettivo è aumentare la performance, ridurre il rischio di infortuni e arrivare alla stagione sciistica con un corpo più forte, reattivo ed efficiente.

PERCHÉ PARTECIPARE?

Con una buona preparazione eviti fatiche e dolori muscolari già dalle prime giornate sulla neve. Che tu sia un principiante o uno sciatore esperto, il nostro corso ti garantisce il massimo controllo e prestazioni al top!



GIORNI e ORARI (90 minuti)

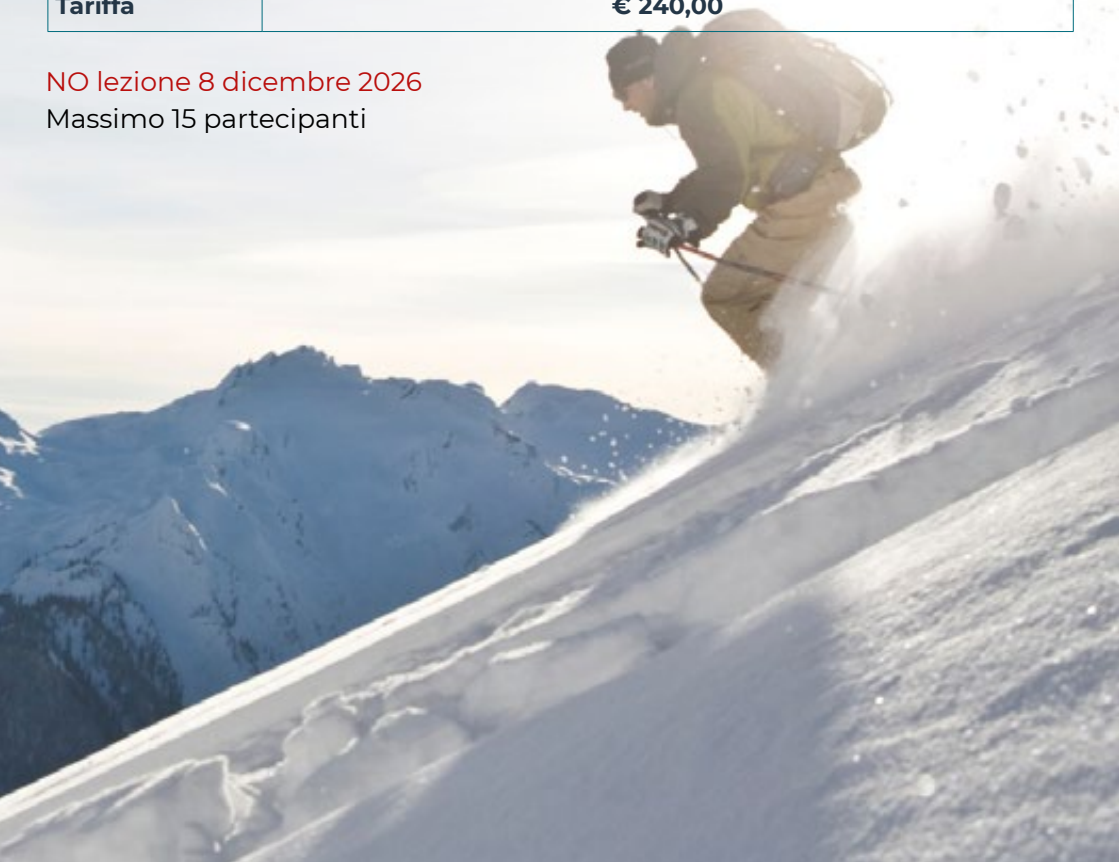
MARTEDÌ	dalle 18:15 alle 19:45	gruppo TEEN (dai 13 ai 18 anni)
	dalle 20:00 alle 21:30	gruppo OVER (dai 18 anni)

INIZIO 29 SETTEMBRE 2027

Iscrizione entro venerdì 25 settembre
Minimo 5 iscritti .

FREQUENZA	1 VOLTA A SETTIMANA
1° TURNO	MARTEDÌ
Inizio	29/09/26
Fine	22/12/26
Nr.Lez.	12
Tariffa	€ 240,00

NO lezione 8 dicembre 2026
Massimo 15 partecipanti



OBBLIGATORIO

TESSERAMENTO ANNUALE: di € 20,00 (include assicurazione valida 12 mesi, attivazione docce/phon con 5 impulsi in omaggio, 2 ingressi nuoto libero in omaggio).

Certificato Medico Sportivo NON AGONISTICO (obbligatorio dai 6 anni compiuti).

REGOLE DI ACCESSO

PER ACCEDERE AGLI SPOGLIATOI E ALLE PALESTRE È OBBLIGATORIO PASSARE LA TESSERA MAGNETICA SUL TORNELLO.

Negli spogliatoi e in vasca l'accesso è consentito solo con ciabatte o sovrascarpe.

TUTTI GLI INDUMENTI PERSONALI DOVRANNO ESSERE RIPOSTI NEGLI ARMADIETTI CHIUSI CON LUCCHETTO (scarpe chiuse in un sacchetto).

Lucchetti acquistabili presso la segreteria.

La Direzione non risponde di eventuali furti.

DOCCE E PHON A PAGAMENTO

Attivazione card	€ 1,50	Include 1 IMPULSO IN OMAGGIO
Ricarica card	€ 1,00	4 impulsi
Chiavetta usa e getta	€ 0,60	2 impulsi

INFORMAZIONI IMPORTANTI

Le **ASSENZE** dovranno essere comunicate via whatsapp, entro il giorno che precede il giorno di frequenza. Solo previa comunicazione **la lezione persa viene convertita in 1 ingresso nuoto libero (da utilizzare entro il 31/08/27)**. In caso di assenza dell'istruttore la lezione verrà annullata, e il valore della stessa caricato a borsellino.

PER MOTIVI DI SICUREZZA E PER IL CORRETTO SVOLGIMENTO DELLE LEZIONI, I GENITORI SONO PREGATI DI NON RESTARE IN PALESTRA DURANTE LO SVOLGIMENTO DEI CORSI.

IL RITIRO DAL CORSO NON DÀ DIRITTO AL RIMBORSO DELLA QUOTA VERSATA O AD ALTRE FORME DI RECUPERO.

NON SI EFFETTUANO LEZIONI SINGOLE.

I CORSI PARTONO CON UN MINIMO DI 5 PERSONE.

Lezione di prova € 25,00. Se ti iscrivi il giorno stesso ti viene scalata dal costo del corso.

Le condizioni di acquisto e partecipazione alle attività sono disciplinate dal regolamento interno consultabile sul sito web e dalle informazioni riportate nel presente volantino. L'iscrizione e/o il pagamento costituiscono l'accettazione delle stesse.



Per consultare i **REGOLAMENTI, GLI ORARI, I GIORNI DI CHIUSURA** dell'impianto e tutte le **INFORMAZIONI** dettagliate sulle nostre attività, ti invitiamo a visitare il sito:

csssport.com