



**Associazione Sportiva Dilettantistica**

## **CK90 INFORMA n.01/2008**

Vercurago, 06 ottobre 2008

### **Attività in palestra**

L'attività di preparazione fisica invernale si svolgerà nella palestra comunale di Vercurago, che è situata presso le scuole. Per raggiungere la palestra dalla strada statale svoltare al semaforo di Vercurago, salendo fino al parcheggio, la palestra è sulla sinistra.

Gli orari di quest'anno sono i seguenti:

- **mercoledì dalle ore 19.00 alle 20.00**
- **venerdì dalle ore 20.30 alle 22.00**

Come noterete l'orario concesso il martedì è di solo un'ora, perciò, considerati i numerosi spogliatoi, si invitano i soci a presentarsi in palestra con un sufficiente anticipo sull'orario di inizio allenamento per farsi trovare pronti subito alle 19.00.

L'inizio del primo allenamento è fissato per **venerdì 10 ottobre 2008.**

Quest'anno gli allenamenti saranno coordinati dal sig. Ferdinando Valsecchi, che sarà presente in palestra solo il venerdì.

Gli allenamenti sono indirizzati a una preparazione atletica generale, non strettamente legata alla canoa.

Si invitano tutti i soci a raccogliere adesioni presso conoscenti ed amici, per aumentare il numero di partecipanti

**A T T E N Z I O N E** : se la tua visita medica è scaduta, potrai partecipare all'attività in palestra solo presentando un nuovo certificato medico.

Un elenco dei soci inadempienti è esposto nella bacheca della sede nautica, o altrimenti è possibile contattare la segreteria per conoscere la propria posizione.

Si avvisa che la mancanza del certificato impedisce la partecipazione agli allenamenti.

### **Convenzione palestra**

Proseguiremo anche quest'anno la convenzione con la palestra *Vitalba Fitness Club* di Calolziocorte per gli atleti e soci che desiderano una preparazione particolare con la pesistica o hanno particolari esigenze personali.

Il prezzo concordato è di € 150,00 per sei mesi per almeno 5 persone oppure in base al numero di iscritti e al periodo di frequenza, possiamo definire delle altre tariffe.

È perciò necessario che i soci interessati avvisino al più presto il Presidente Torri ( cell. 347.1407457) delle loro necessità e intenzioni.

**CANOA KAJAK 90 A.S.D.** – Lungolago A. Moro 31 – 23808 Vercurago LC

Telefono 0341.641415 – Telefax 02.700520420

Web: <http://digilander.libero.it/canoakajak90/> - Email: [canoakajak90@yahoo.it](mailto:canoakajak90@yahoo.it)

P.IVA 01749320162 - Codice Fiscale 82007010166 - Registrazione CONI n.3127