



**Associazione Sportiva Dilettantistica**

## **CK90 INFORMA n.02/2010**

Vercurago, 24 ottobre 2010

### **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:

- **martedì dalle ore 19.00 alle 20.00**
- **venerdì dalle ore 20.30 alle 21.45**

Come noterete l'orario concesso il mercoledì 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 **martedì 05 ottobre 2010.**

Anche quest'anno gli allenamenti saranno coordinati dal sig. Ferdinando Valsecchi.

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.