

## CORSI PER L'AVVIAMENTO AL PERCORSO GINNICO

Per l'utilizzo del **PERCORSO SALUTE REMO CORGHI** si consiglia:

- Quota di iscrizione annuale a partire da € 10,00 con contributo di almeno € 5,00 per la maglietta dell'associazione da utilizzare durante il percorso
- Durante lo svolgimento dei corsi non è consentito l'uso pubblico del percorso che rimane riservato ai partecipanti iscritti
- I corsi saranno tenuti da un istruttore ISEF della palestra **IDEA FITNESS**
- Ogni corso è limitato a max 12 partecipanti e consiste in 10 sedute che si terranno nelle mattine concordate con l'istruttore dalle ore 9.30 alle ore 10.30 con raduno alla Pista di Atletica
- In caso di cattivo tempo il corso proseguirà presso la palestra IDEA FITNESS in via Gobetti, 3.
- Si richiede abbigliamento sportivo adeguato: scarpe da ginnastica, tuta o pantaloncini corti
- Si consiglia l'utilizzo di un **cardiofrequenzimetro** per monitorare la sua frequenza cardiaca.
- Sarà possibile utilizzare gli spogliatoi della pista di atletica (senza l'utilizzo delle docce).
- **Per iscriversi** ci si può recare di persona presso la sede provvisoria di via Antonioli (ex Ufficio Turismo) il **mercoledì** e il **sabato dalle ore 9.30 alle 11.30** o inviare una **e-mail** all'indirizzo [info@amicidelcuorecorreggio.it](mailto:info@amicidelcuorecorreggio.it) e successivamente confermarla personalmente presso la sede provvisoria



**CAMMINIAMO INSIEME PER VIVERE  
MEGLIO**