

BALANGERO ATLETICA LEGGERA & ATLETICA CANAVESANA

(affiliati FIDAL)



Organizza corsi di **ATLETICA LEGGERA** per **RAGAZZI** (dalla PRIMA MEDIA) a categorie successive.

Il **MARTEDÌ** e **GIOVEDÌ**, dalle 18,00 alle 20,00, presso la **PALESTRA DELLE ELEMENTARI** di NOLE.

Gli SPAZI UTILIZZATI sono all'aperto: il pistino delle Medie di Nole e percorsi misurati per le vie di Nole e indoor: la palestra in cui verranno svolti esercizi di tecnica, potenziamento e forza, mobilità e flessibilità specifica.

Le attività riguardano: **LA CORSA DI RESISTENZA E LA VELOCITÀ, I SALTI IN ESTENSIONE ED ELEVAZIONE E I LANCI**, in funzione dell'interesse e dei bisogni motori dell'atleta.

PERIODO:

L'attività viene svolta:

- da **OTTOBRE** a **MARZO** nella **PALESTRA DELLE ELEMENTARI DI NOLE** (Via Genova);
- da **APRILE** a **LUGLIO** al **CAMPO SPORTIVO DI BALANGERO**, in Via delle Cave 2.

Le lezioni sono svolte da un istruttore laureato in Scienze e Tecniche Avanzate dello Sport e allenatore FIDAL.

Per informazioni:

Sara Chiellino: 3498927762