



SCI CAI BRESCIA



FEDERAZIONE ITALIANA SPORT INVERNALI

Sezione SCI NORDICO **STAGIONE 2016/2017**

Proponiamo agli appassionati dello sci di fondo che desiderano prepararsi ad una stagione di sport con possibile partecipazione a gare e manifestazioni, presso la sede CAI BRESCIA Via Villa Glori 13:

- 21 settembre 2016 ore 20.30 **Alimentazione nello sport (a cura della dietologa Dott.ssa Cancelli) e allenamento specifico (a cura dell'atleta Camelia Czernescki)**
- 28 settembre 2016 ore 20.30 **Cardiologia e sport (a cura del cardiologo Dott. Madureri)**
- 5 ottobre 2016 ore 18.00 **Prove di utilizzo skiroll**
ore 21.00 **Lezione di stretching (a cura del fisioterapista Dott. Franchini)**
- 12 ottobre 2016 ore 20.30 **Tecniche di sciolinatura nel fondo (a cura di Waifro Bolpagni)**

A seguire:

- **Utilizzo dello skiroll (allenamenti settimanali)**
- **Allenamento su neve (sabato o domenica)**
- **partecipazione a manifestazioni di sci di fondo (a puro titolo indicativo: Sgambeda Livigno 2016, Marcialonga 2017, Pustertaler Ski-maraton 2017, Rajalta Sweden-Russia 2017)**



Per i già tesserati CAI di qualsiasi sezione è possibile tesserarsi FISI al solo costo tessera

Info: Marco tel 347.2662166 Alberto tel 347.4416305 scicaibrescia@gmail.com