



## **GRUPPO SPORTIVO DILETTANTISTICO MOMBOCAR**

Via Marconi 5 - 37057 San Giovanni Lupatoto (VR)  
www.mombocar.it - mombocar@gmail.com - P. Iva 0097274 023 7  
Tel. 380 741 6400 (solo al giovedì dalle 20.30 alle 22.30)  
Tel. 388 147 6763 (per informazioni)

*Circolare ai Soci  
n. 2017/03  
del 11.08.2017*

### **CORSI DI PREPARAZIONE TECNICA DI BASE PER ATLETICA LEGGERA**

A partire da LUNEDI' 4 settembre 2017, avrà inizio un corso Tecnico di base presso la Pista Comunale di Atletica Leggera "Nino Mozzo" di San Giovanni Lupatoto (Viale Olimpia), riservato ai Soci del GSD Mombocar, in regola con il tesseramento della stagione in corso.

A tenere il corso sarà il nostro Tecnico federale Cesare Regaiolo.

Questo corso avrà cadenza settimanale e si svolgerà ogni Lunedì (salvo i festivi) fino a tutto il mese di maggio 2018 compreso.

Programma orario:

ore 18.00: ritrovo con alcuni esercizi di riscaldamento  
ore 18.30: didattica e corso vero e proprio  
ore 19.30: conclusione

Alcune informazioni:

- . il costo mensile individuale è di 10,00 euro
- . per accedere alla Pista è necessario munirsi della tessera sociale Mombocar, che potrebbe essere richiesta all'ingresso;
- . si raccomanda di munirsi di un tappetino per gli esercizi a terra
- . per informazioni e prenotazioni: [rega85@alice.it](mailto:rega85@alice.it) 329.7140284