



La Società GS Valsugana, ha predisposto un progetto rivolto a tutti coloro che sono interessati, senza limiti di età. Lo scopo specifico è quello di avvicinare le persone al mondo dell'atletica e non solo.

Il progetto si chiama: **“SE VUOI... PUOI”**, fissa un obiettivo e con l'aiuto dei nostri specialisti lo raggiungerai!

- ✓ Vuoi correre una Mezza maratona?
- ✓ Vuoi correre una Maratona?
- ✓ Vuoi correre 10 chilometri?
- ✓ Vuoi prepararti alla prova costume?
- ✓ Vuoi divertirti, stare bene, e vivere sano?

Se hai risposto Sì a solo una di queste domande, sei la persona giusta per questo progetto, noi possiamo accompagnarti fino al “finish line” del tuo obiettivo, seguendoti passo dopo passo.

Il costo quantificato per l'anno 2016, è di euro 50,00. All'inizio dell'attività si farà un incontro settimanale, successivamente, a scelta, gli incontri saranno due. Gli incontri si svolgeranno il martedì presso il Centro Sportivo di Pergine e avranno una durata di 90 min. così suddivisi: alle ore 17.00 riscaldamento muscolare, alle ore 17.30 inizio l'attività.

La tariffa comprende: il tesseramento FIDAL (previa presentazione del certificato medico di idoneità sportiva), l'assistenza dei nostri specialisti, l'accesso alla pista di atletica e alle docce.

I nostri specialisti provvederanno a stilare un percorso mirato in base alle esigenze del singolo o del gruppo, l'attività è basata principalmente sulla corsa e si svolgerà sul territorio o in pista, mentre le eventuali attività di tonificazione si svolgeranno negli spazi a disposizione.

Il versamento della quota di iscrizione dovrà essere effettuato a mezzo di bonifico bancario intestato a:

GS VALSUGANA TRENTINO – IBAN: IT41 0 081 7835 2200 00000047 995

Saranno organizzati anche degli incontri o attività extra non comprese nella quota di iscrizione, le singole tariffe saranno stabilite in base al tipo e alla durata del servizio (incontro con la nutrizionista, lezioni di nordic walking, lezioni di postura ecc.).

Per i partecipanti al presente progetto, sarà riservato uno sconto del 15% sulle tariffe di ingresso alla palestra Fitness del Centro Sportivo di Pergine.

Per chi è interessato suggeriamo alcuni obiettivi: la Trento Half Marathon, la Trenta Trentina, la Lake Garda Marathon, oppure il meraviglioso Trail della Vigolana. Qualsiasi sia il tuo obiettivo, sappi che noi ti accompagneremo passo dopo passo fino a raggiungerlo! Ricorda..... **“SE VUOI... PUOI”!!!**

Per qualsiasi informazione rivolgersi a:

Referenti del Progetto:

FEDRIZZI PAOLA: 335 8469512

e mail: paola.fedrizzi79@gmail.com

ANNA MORATELLI: 329 8488220

Il Presidente
Mauro Andreatta