



Gli atleti e gli allenatori saranno alloggiati allo
“ Chalet del Sole ” di Livigno situato in Via
Molin 447 (www.chaletdelsole.com) suddivisi
in appartamenti da 2 a 8 posti letto.

2 sale da pranzo

Cucina professionale

Ampio parcheggio

Il transfer da e per la palestra è previsto con i
bus della linea urbana gratuiti



Quota comprensiva di vitto, alloggio,
allenamento e assistenza Euro 250.—
ad atleta.

Quota tecnico e/o accompagnatore
Euro 170.—.



**Le iscrizioni devono pervenire
entro il 3 agosto 2009 al
Comitato Regione Lombardia FGI
via Fax n. 02**

Per informazioni:
Akros 2003 ASD
Tel. e Fax: 0342 590082
E-mail: akros2003@alice.it
www.akros2003asd.it



**FEDERAZIONE
GINNASTICA D'ITALIA
COMITATO REGIONALE
LOMBARDIA**

**FEDERAZIONE SPORTIVA
NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL
CONI**

in collaborazione con

Associazione Sportiva Akros 2003 ASD



**COLLEGALE GINNASTICA
AEROBICA E CHALLENGER**

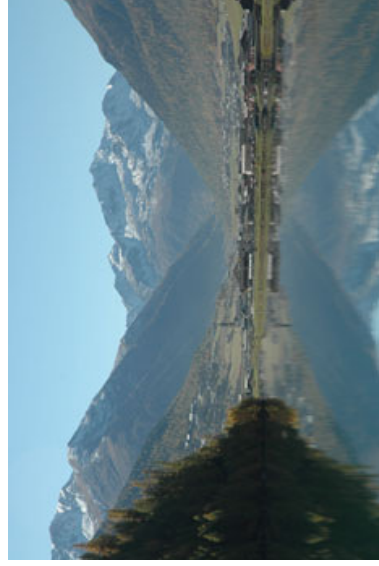
Livigno (SO)

23.08. – 29.08.2009

Allenamento collegiale Ginnastica aerobica agonistica e challenger



Il Comitato Regionale Lombardia FGI in collaborazione con l'Associazione Sportiva Akros 2003 ASD è lieta di invitarvi nella splendida cornice di Livigno per un allenamento collegiale di Ginnastica Aerobica Agonistica e Challenger



Programma:

Domenica 23 agosto: arrivo partecipanti

Da lunedì a sabato mattina allenamento

Dalle 9.30 alle 12.30

Dalle 15.30 alle 18.30

Mercoledì mattina libero per attività alternativa (piscina, larix park o shopping)

Sabato 29 agosto dopo pranzo partenza partecipanti

Strutture utilizzate per l'allenamento:

Palestra Comunale di Livigno



Pavimentazione in parquet,

Corsie da corpo libero

Ottima dotazione di tappeti e tappetoni

Gli atleti verranno suddivisi in 5 gruppi in base a categoria, età ed esperienza.

I gruppi formati ruoteranno su moduli didattici specifici:

1. Coreografia aerobica
2. Mobilità
3. Circuito di potenziamento
4. Preparazione fisica e studio elementi famiglia A
5. Preparazione fisica e studio elementi famiglia B
6. Preparazione fisica e studio elementi famiglia C
7. Preparazione fisica e studio elementi famiglia D

