

# **ATTIVITA MOTORIE 2022/2023**

La sezione organizza un'apprezzata **attività fisico motoria**, rivolta a tutti i Soci, che viene sviluppata da ottobre a maggio, suddivisa in due cicli, il primo da ottobre a gennaio, il secondo da febbraio a maggio, per dar modo di prepararsi adeguatamente alla frequentazione della montagna, sia nella veste invernale (sci alpino, sci di fondo, scialpinismo, snowboard, cascate e ciaspole) che nella veste estiva (arrampicata su roccia, ferrata e ambienti glaciali).

**L'attività fisico motoria** sviluppa sia la fase di preparazione generale che quella specifica.

Il lavoro viene svolto con l'obiettivo di far acquisire gradualmente a tutti i partecipanti una maggior sensibilità e fiducia nei propri mezzi per migliorare la propria e altrui sicurezza, mediante esercizi calibrati in base alle reali capacità individuali.

La cosiddetta **ginnastica pre-alpinistica**, specifica per l'escursionismo e l'arrampicata è orientata al mantenimento delle qualità fisiche (coordinazione, equilibrio e mobilità articolare), all'incremento della resistenza organica e della forza muscolare.

Presso la scuola "Fabio Filzi alla Gazzera" in via Asseggiano

Nei giorni di martedì e giovedì con i seguenti orari:

1° TURNO ore 19.00 – 20.00

2° TURNO ore 20.00 – 21.00

## **INFORMAZIONI**

Giuseppe Lunetta 338 608 32 15

[ginnastica@caimestre.it](mailto:ginnastica@caimestre.it)