

Le seguenti attività per tutti sono state organizzate dalla Sezione per il 2019:

Gita sociale per tutti INVERNALE 25-27 gennaio 2019

Uscita di 3 giorni a Chiesa di Valmalenco (SO), dove si possono praticare tutti gli sport invernali a seconda dei propri gusti: sci di fondo, sci di discesa, scialpinismo, cascate di ghiaccio e ciaspolate.

Noi vi accompagneranno nelle uscite di sci alpinismo, nelle escursioni con le racchette da neve e lungo gli itinerari delle cascate di ghiaccio. Chi vorrà dedicarsi allo sci di fondo o di discesa potrà muoversi in autonomia partendo direttamente dall'hotel.

Se presente un numero adeguato di partecipanti si organizzerà il trasporto con autobus.

Maggiori dettagli verranno specificati sulla locandina e durante la serata delle iscrizioni.

Direttori di gita: THUEGAZ Roberto, BERTOLINO Marco, DALLOU Sandro

Ginnastica presciistica 2019

Corso invernale (10/1 - 14/3)

I corsi si terranno dalle ore 19 alle 20

Presso la palestra comunale di Hone

Si terrà una volta la settimana, il giovedì a partire dal 10 gennaio sino a giovedì 14 marzo 2019 per un totale di 10 lezioni.

Costi: soci cai €40,00; non soci €60,00

Corso autunnale (15/10 - 19/12)

I corsi si terranno dalle ore 19 alle 20

Presso la palestra della piscina comunale di Verrès

Si terrà il martedì ed il giovedì a partire da giovedì 15 ottobre 2019 sino a martedì 19 dicembre per un totale di 20 lezioni.

Costi: soci cai €60,00; non soci €80,00

9° CORSO YOGA PER L'ARRAMPICATA

Per le esigenze specifiche di chi pratica l'arrampicata ma adatto anche ad altri sportivi (bicicletta, atletica, sci, ecc.), anche principianti nello Yoga, o a praticanti Yoga con buon allenamento fisico che pratichino con regolarità.

Obiettivi del corso:

- MIGLIORARE LE PRESTAZIONI ATLETICHE, SCOPRIRE NUOVE CAPACITA' E POSSIBILITA' DI MOVIMENTO E DI ALLINEAMENTO
- ACQUISIRE AGILITA', LEGGEREZZA E PADRONANZA NEI MOVIMENTI
- IMPARARE A MUOVERSI ATTRAVERSO UN RESPIRO COSCIENTE
- MIGLIORARE FLESSIBILITA', EQUILIBRIO E STABILITA'
- ALLENARSI CON COSTANZA IN QUALUNQUE STAGIONE E CON QUALUNQUE TEMPO
- SVILUPPARE UNA MENTE ATTENTA, CONCENTRATA, RILASSATA
- EVITARE SFORZI INUTILI E SAPER RECUPERARE ENERGIA E CALMA QUANDO SERVE
- ACCRESCERE FORZA DI VOLONTA'E RESISTENZA FISI-CA E MENTALE

Il corso si sviluppa su 15 lezioni che si svolgeranno al martedì dalle 19.45 alle 20.45 a Donnas, a partire dall'8 gennaio 2019 sino al 30 aprile 2019 (esclusi 5 marzo Carnevale e 23 aprile vacanze di Pasqua). Quota d'iscrizione 120,00€.

Da ottobre a dicembre sarà invece possibile seguire lezioni a frequenza libera, su richiesta, che saranno confermate con un minimo di 6 iscritti per singola data (quota di € 10,00 a lezione della durata di 1 ora e un quarto).

YANI – Yoga Associazione Nazionale Insegnanti

Per ulteriori informazioni contattare telefonicamente Sandro Dallou (328-7197662) oppure la Sezione CAI di Verrès via [posta elettronica](#) .
