

# CORSO SCI FONDO

febbraio 2011



I corsi sono rivolti a tutti: ragazze e ragazzi, mamme e papà, zie e zii, nonne e nonni, donne e uomini, che desiderano gustare l'ambiente montano nel suo candido splendore invernale.

**Giovedì 13 gennaio ore 21.00**

Via Santino DeNova 42 – Seregno

## SERATA PRESENTAZIONE CORSO SCI FONDO

Abbigliamento, attrezzatura e scelta dello sci

### Lezioni teoriche

Giovedì 03-10-17-24 febbraio ore 21.00 in sede

- Impostazione e tecnica classica
- Corretta alimentazione alle basse temperature
- Come sciolinare e scelta delle scioline
- Come paraffinare e scelta delle paraffine

### Lezioni pratiche

Domenica 06-13-20-27 febbraio sui campi da sci in gruppi di massimo 8 persone

Sono previsti corsi:

- Base, per neofiti e principianti
- Perfezionamento Tecnica Classica
- Tecnica Libera o Skating

Per adesioni e altre info la nostra sede è aperta giovedì e sabato dalle 21.00 alle 22.00 cell. 339.5496545

### Località

**Campra (CH)**

I Corsi sono tenuti da maestri della Scuola del Centro Fondo Campra

**Gruppo Camosci** Via S. Denova 42 - Seregno (MB)

[www.gruppocamosci.it](http://www.gruppocamosci.it) - [info@gruppocamosci.it](mailto:info@gruppocamosci.it)