BREVE MEMORANDUM

IMPORTANTE
L'accesso alla pista è possibile solo con la presenza dell'istruttore. Gli accompagnatori sono pregati di attendere sui gradoni in prossimità del cancello di ingresso della pista di atletica sia per la consegna che per il ritiro dei ragazzi. La pista è riservata ai ragazzi. Si ricorda di comunicare l'assenza dalla lezione direttamente al proprio istruttore.

CAMPO DI ALLENAMENTO
Fino al termine dei lavori di ristrutturazione del Campo Scuola Coni di Camerlata, l'attività si svolgerà presso la pista di atletica leggera del PALAPENZ di Chiasso, nelle giornate di lunedì - mercoledì - venerdì con gli orari concordati con gli istruttori, vedi mappa nella pagina seguente.

GIOCOATLETICA
Il giocoatletica si svolgerà il martedì dalle 17.00 alle 18.00 con Marco Marinetti presso la palestra di VIA LUCINI 3, nei pressi dell'Università degli Studi dell'Insubria, vedi mappa nella pagina seguente.

TENUTA SPORTIVA ESTIVA
Pantaloncini, maglietta e scarpe adatte alla corsa.
Zainetto con: cappellino, bottiglietta d'acqua e un piccolo asciugamano.

TENUTA SPORTIVA INVERNALE
Tuta, maglietta a maniche lunghe, scarpe, per i più freddolosi guanti e cappello.
Zainetto con: K-way che aiuta sia nello stretching, per non raffreddarsi, che per la pioggia, bottiglietta d'acqua, asciugamano, pantavento.

IN CASO DI PIOGGIA PER TUTTE LE STAGIONI
K-way e pantavento.

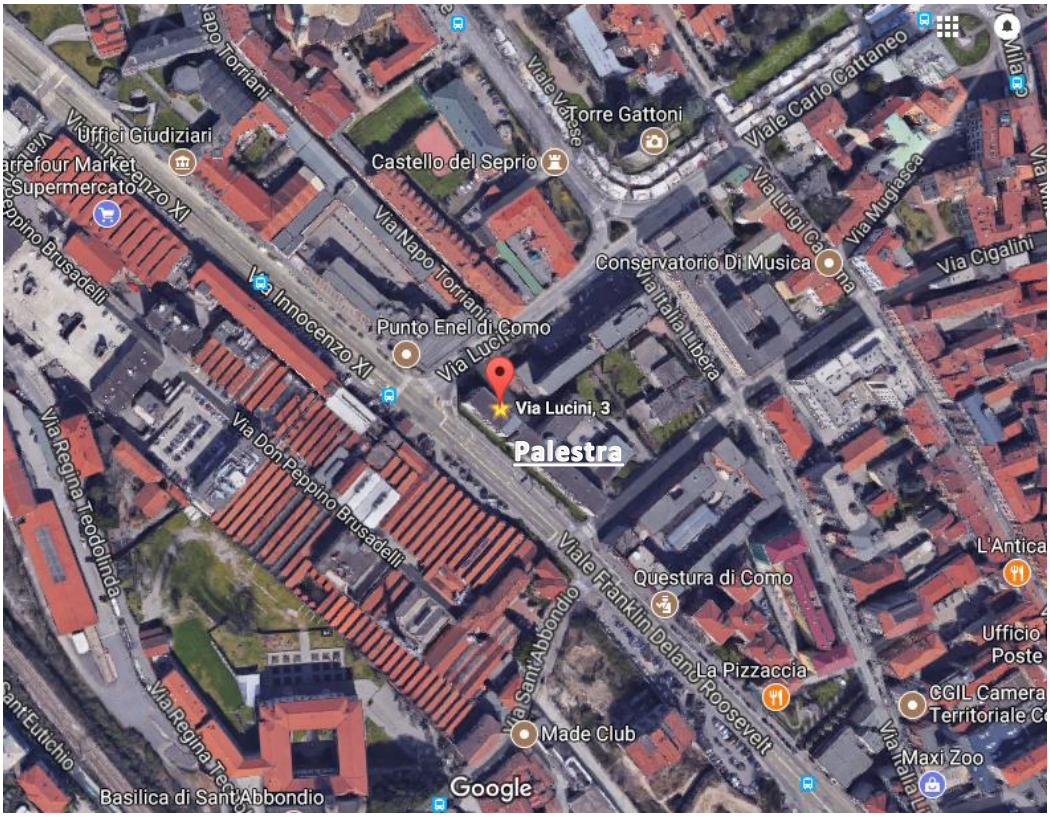
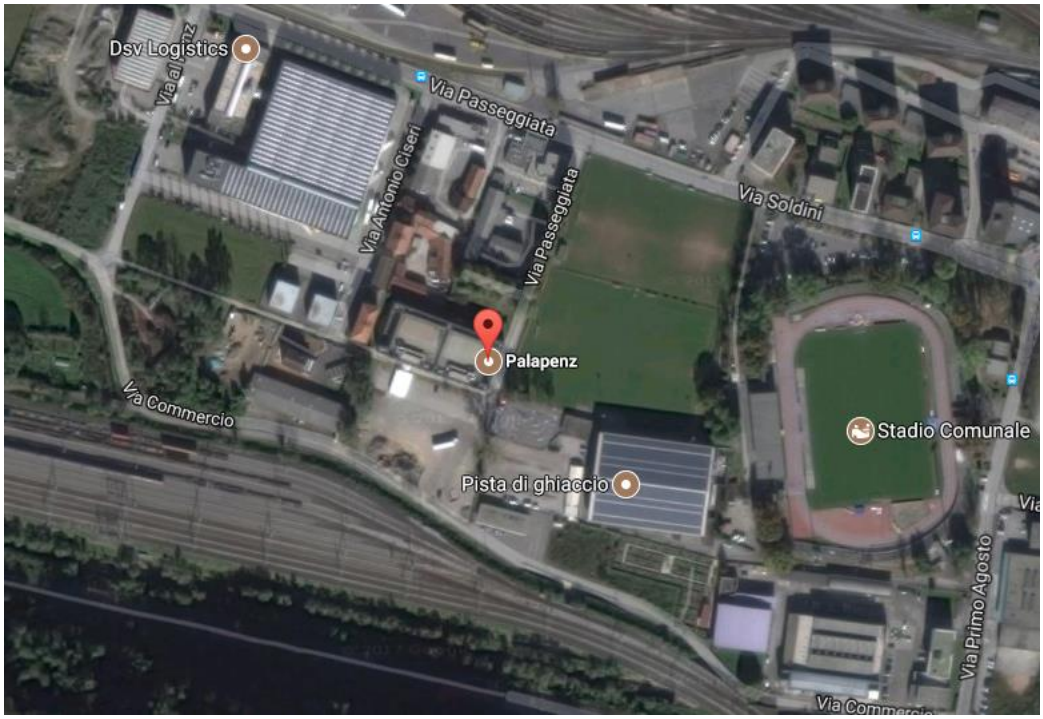
DOCCIA E SPOGLIATOIO
Ricordiamo che al Campo ci sono spogliatoi con doccia, chi volesse usufruirne lo può fare tranquillamente. A chi per motivi di tempo non riuscisse a fermarsi, raccomandiamo nei mesi autunnali e invernali un cambio di maglietta per evitare raffreddori!

RIFERIMENTI UTILI
Per le comunicazioni inerenti la presenza al campo fare riferimento al proprio istruttore:
- Marco Marinetti: 334 8625693
- Giulia Romico: 328 7155597

Per le comunicazioni amministrative, organizzative e generiche: info@agcomense.it – 031 264226
Per il calendario corsi ed i moduli di iscrizione: www.agcomense.it

BUONA ATLETICA A TUTTI!!!

PALESTRA VIA LUCINI, 3 - COMO



PALAPENZ - CHIASSO