



**GRUPPO SPORTIVO ALPINI**  
**SESTO SAN GIOVANNI A.S.D.**  
**SEZIONE DI MILANO**



# **26° CORSO DI AVVIAMENTO E PERFEZIONAMENTO ALLO SCI DI FONDO 2011**

## **PROGRAMMA**

### **Programma per adulti**

**N°2 Lezioni teoriche In Sede - Mercoledì 12 e 19 gennaio alle ore 21.00**

#### **Argomenti trattati:**

Materiali impiegati per l'attività, evoluzioni tecniche, alimentazione e pronto soccorso, sciolinatura, paraffinatura e proiezioni di documentari didattici.

**N° 4 Lezioni pratiche sulla neve tenute nelle**

**DOMENICHE 16, 23, 30 GENNAIO e 6 FEBBRAIO.**

Le località saranno scelte di volta in volta in funzione dell'innevamento.  
Indicativamente possono essere: Brusson, Cogne, Flassin, Rheme Notre Dame.

Quota € 200,00 da versare all'iscrizione.

La quota comprende: Tessera F.I.S.I. annuale, tessera Gruppo Sportivo Alpini, 2 Lezioni teoriche, viaggio in Pullman, ingresso sulle piste, 8 ore di lezioni sulla neve, premiazioni e cena rustica di fine corso.

### **Programma promozionale giovanile fino a 13 anni Obbligatorio un accompagnatore responsabile**

Quota € 65,00 da versare all'iscrizione.

La quota comprende: Tessera Gruppo Sportivo Alpini, Viaggio in Pullman, ingresso sulle piste, 8 ore di lezioni sulla neve, premiazioni e cena rustica di fine corso.

Quota per accompagnatore solo viaggio € 65,00 ( 4 viaggi)

Partenza del Pullman da piazza 1°Maggio stazione F.S alle ore 07,00

In sede si possono noleggiare sci, scarpe, bastoncini e si può richiedere assistenza tecnica per sciolinare.