CONI - F.P.I.
A.S.D. PUGILISTICA VARESE LIGURE
Codice Registro Naz. CONI n. 12997
Codice Affiliazione F.P.I. n. 1495

COMUNE DI CARRO
(PROVINCIA DI LA SPEZIA)
ASSESSORATO ALLO SPORT

CONI - UISP
A.S.D. ZIONA 2001
Codice Registro Naz. CONI n. 13020

PALESTRA POLIFUNZIONALE
Centro Sportivo Comunale
ZIONA di CARRO - Via Italia 13

ORARI PALESTRA ZIONA

LUNEDI':

Ore 17 - 18,30

Ginnastica femminile e dolce femminile e maschile.

Ore 18,30 - 20,30

Attività amatoriale e agonistica femminile e maschile.

MARTEDI':

Ore 17 - 18,30

Cntro di avviamento allo sport giovanile, femminile e maschile.

Ore 18,30 - 20,30

Attività amatoriale e agonistica femminile e maschile.

GIOVEDI':

Ore 17 - 18,30

Ginnastica femminile e dolce femminile e maschile.

Ore 18,30 - 20,30

Attività amatoriale e agonistica femminile e maschile.

L'A.S.D. ZIONA 2001 E L'A.S.D. PUGILISTICA VARESE LIGURE SONO DUE ASSOCIAZIONI GEMELLATE DI VOLONTARIATO SPORTIVO SENZA FINI DI LUCRO CHE HANNO LO SCOPO DI PROMUOVERE E FAVORIRE LA PRATICA SPORTIVA PER TUTTI I CITTADINI SIA CON FINALITA' DI EDUCAZIONE FISICA E FORMAZIONE MORALE, CHE CON FINALITA' AGONISTICHE , IN COLLABORAZIONE CON L'ASSESSORATO ALLO SPORT DEL COMUNE DI CARRO.

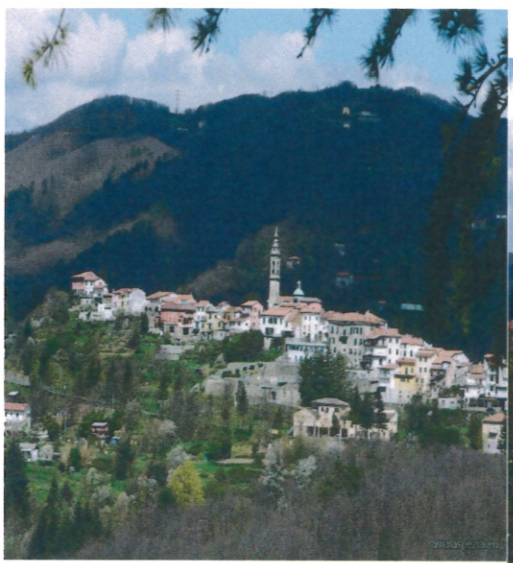
A.S.D. PUGILISTICA VARESE LIGURE

CENTRO DI AVVIAMENTO ALLO SPORT DI RICERCA E STUDIO DELL'ATTIVITA' GIOVANILE

PALESTRA — SCUOLA — SOCIETA'

CENTRO DI AVVIAMENTO ALLO SPORT GIOVANILE CONI - F.P.I. CODICE CONI PROV. SP n. GSPA0187. PER RAGAZZI E RAGAZZE DAI 6 AI 14 ANNI.

- Giochi multi disciplinari. Circuiti e gare di abilità, rapidità e coordinamento motorio riferiti al progetto di attività e formazione giovanile della Federazione Pugilistica Italiana.
- I TECNICI DEL C.A.S. COLLABORANO CON LE SCUOLE MATERNE ED ELEMENTARI DEL COMPRENSORIO PER REDIGERE E GESTIRE PROGETTI SCOLASTICI DI EDUCAZIONE MOTORIA DI BASE.



ATTIVITA' AMATORIALE FEMMINILE E MASCHILE DAI 15 AI 65 ANNI.

- Fitness - Esercizi di potenziamento con i pesi - Gym Music - Esercitazioni ginniche di pre-atletismo generale, di flessibilità e mobilità articolare dolce e di stretching. Esercitazioni tecnico tattiche individuali e di gruppo riferite al pugilato moderno di stile olimpico fit boxe — soft boxe.

ATTIVITA' AGONISTICA FEMMINILE E MASCHILE DAI 14 AI 35 ANNI.

- Allenamenti e gare dilettantistiche per atleti praticanti il pugilato moderno di stile olimpico. Allenamento della forza, resistenza e rapidità, circuit, interval e power training, sparring condizionato e libero. Gare.

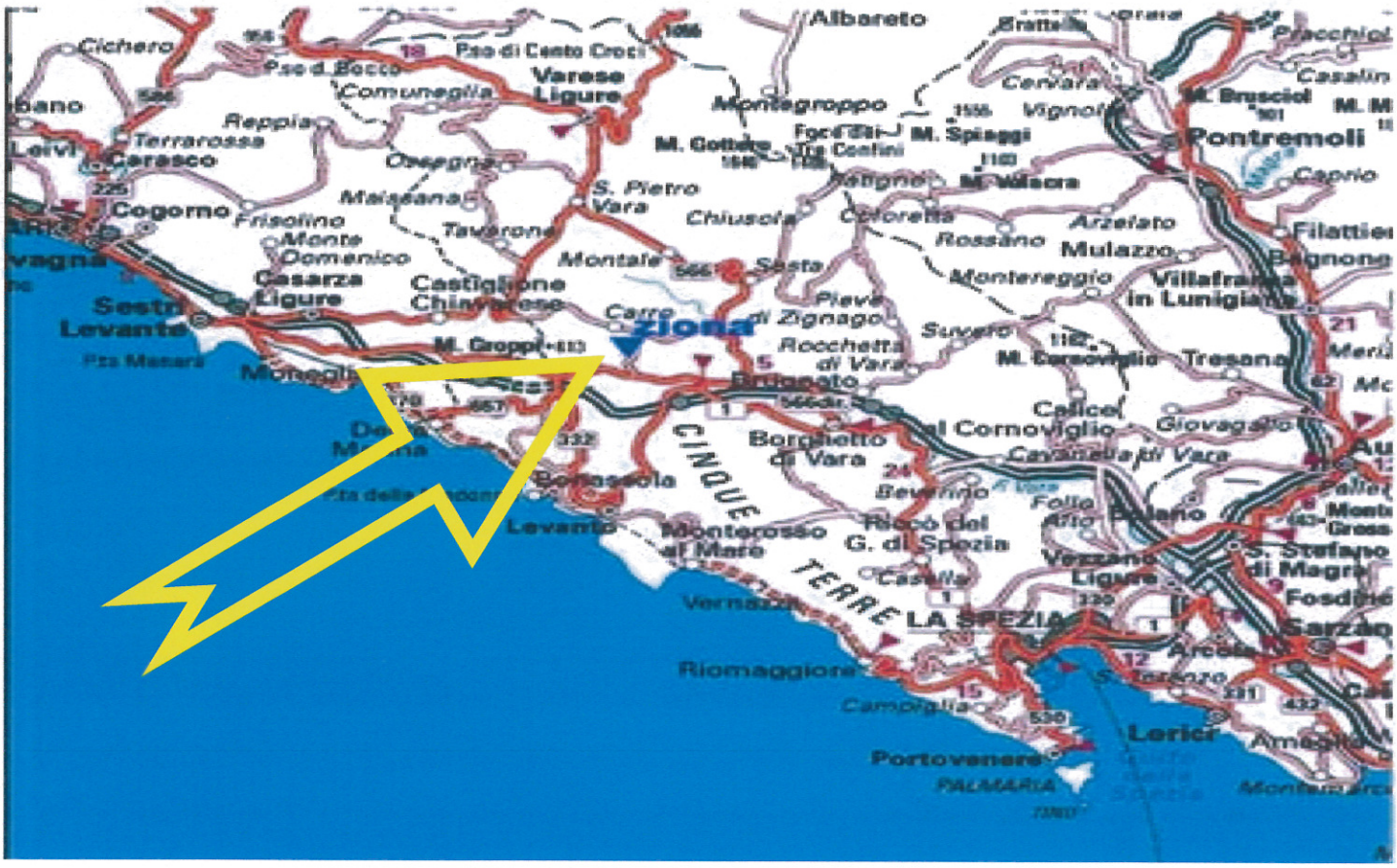
GLI ISCRITTI ALLE ATTIVITA' DELLA PALESTRA DI ZIONA POSSONO FREQUENTARE ANCHE I CORSI PRESSO LA PALESTRA COMUNALE DI VARESE LIGURE SITA IN VIA MAURIZIO CARANZA (PALAZZO COMUNALE) IL:
MERCOLEDI' ORE 17—18,30 CENTRO AVVIAMENTO ALLO SPORT;
ORE 18,30—20,30 ATTIVITA' AMATORIALE E AGONISTICA.
VENERDI' ORE 17,30—20,30 ATTIVITA' AMATORIALE E AGONISTICA.

TECNICI RESPONSABILI ATTIVITA' SPORTIVE TESSERATI CON LA F.P.I.

PAGANINI Enrico, Insegnante di pugilato - Preparatore atletico e istruttore giovanile. Licenza F.P.I. n.95.
PAGANINI Virginia, Aspirante insegnante di pugilato - Preparatore atletico e istruttore giovanile .Licenza F.P.I. n. 2458.
PAGANINI Adriana, Preparatore atletico e istruttore giovanile. Licenza F.P.I. n. 2606.

Per informazioni sulle modalità di iscrizione e frequenza e sulle tutele sanitarie e assicurative rivolgersi al personale tecnico preposto, durante l'orario di palestra o ai seguenti numeri telefonici e indirizzi E-mail:
tel. 0187 861074 — Fax 0187 861270 Cell. 328 9033959 E-Mail paganinienrico@libero.it
ULTERIORI INFORMAZIONI VERRANNO PERIODICAMENTE PUBBLICATE SUI SITI WWW.ZIONA.IT E WWW.COMUNE.CARRO.SP.IT

Ecco le indicazioni stradali per raggiungere la palestra...

Per chi proviene da Genova: uscire al casello autostradale di Carrodano, proseguire verso Mattarana e qui svoltare a destra verso Ziona.

Per chi proviene da Parma-La Spezia: uscire al casello di Brugnato (dista 15 km da Ziona), proseguire in direzione Sesta Godano, svoltare a sinistra in direzione Ziona all'altezza di Ponte S.Margherita e girare ancora a sinistra verso Ziona al bivio successivo.