

Corso pomeridiano sportivo 18.19

Pallavolando - approfondimenti e allenamento amatoriale

Vuoi approfondire le nozioni studiate durante le ore curricolari, con amici che hanno la tua stessa passione, senza l'ansia da prestazione e con tempi più compatibili con lo studio al VV?

Vuoi allenarti per il torneo tra le classi?

Vieni a giocare con noi a Pallavolo



Arrampicata sportiva

Vuoi avvicinarti al mondo dell'arrampicata, migliorare le tue prestazioni e la tua forma fisica?

Vieni ad arrampicare e sfrutta la parete attrezzata del Liceo



Il corso non agonistico di **Pallavolo** è aperto a tutti gli studenti dalla prima alla quinta.

E' inizialmente strutturato su un incontro settimanale di due ore dalle 14.15 alle 16.15 (mercoledì) la prima ora studio e miglioramento dei fondamentali individuali, la seconda gioco e studio degli schemi più praticati. Per avviare le attività occorrono minimo 30 tra gli studenti iscritti al liceo.

Il corso di **Arrampicata sportiva** è aperto a tutti gli studenti dalla prima alla quinta, è previsto un corso base di 5 lezioni su sicurezza e tecnica di arrampicata e un periodo di allenamento in parete.

E' strutturato su un incontro settimanale di 1 ora e 30' dalle 14.15 alle 15.45 (venerdì)

Il COSTO annuale è compreso tra gli 80 e i 90€ da definirsi a cura del CdI.

Il conduttore

Marco Pettinaroli