

Gent.mi Atleti ed Amici,

con vero piacere vi comunico che in data 7 e 8 marzo 2015, vi attendiamo a Palazzo Spinola in via San Paolo 10 Milano, presso la prestigiosa cornice del circolo schermistico "IL GIARDINO MILANO", per il primo allenamento di sciabola "Aperitivo al Giardino".

L'allenamento inizierà a partire dalle 14 di sabato 7 marzo, sarà effettuato sotto il controllo del maestro Marco Russo, che si avvarrà della collaborazione di istruttori ed arbitri, tutti rigorosamente di sciabola, inoltre gli atleti del "Giardino" avranno il piacere di tirare con i partecipanti.

L'inizio prevede un riscaldamento muscolare, a cui seguirà riscaldamento specifico pre-gara.

La giornata sarà dedicata a curare le dinamiche da gara sia sotto l'aspetto tecnico che sotto il profilo psicologico, ogni atleta partecipante riceverà consigli mirati alla propria scherma ed alle proprie attitudini.

Tutti gli assalti saranno monitorati dal maestro Russo o da un suo istruttore.

A fine giornata vi sarà l'APERIGOLA presso "il Giardino".

Ritrovo il mattino seguente per gara con gironi e diretta.

La quota per le attività sportive e l'aperitivo sarà di 30 euro, da corrispondersi direttamente in loco.

Le conferme dovranno essere mandate entro il 24/02/2015 tramite mail ai seguenti indirizzi: mariateresaniside.giordano@gmail.com oppure segreteria@schermagiardino.it

INFORMAZIONI UTILI

La palestra si trova presso il circolo "Il Giardino", Via San Paolo 10, Milano

La location è facilmente raggiungibile sia con i mezzi che in macchina, chi opta per uno spostamento con i mezzi, la palestra si trova a 100mt dall'uscita della MM1 rossa fermata San Babila (per i patiti dello shopping siamo a 50 mt da Via Montenapoleone).

Chi decide di usare l'auto siamo accanto a due parcheggi coperti (con oltre 1000 posti cadauno) convenzionati con il comune di Milano, pertanto con applicazioni di tariffe comunali, nelle giornate di sabato e domenica non si paga il pass di ingresso in centro.

Per ogni altra informazione utile non esitate a contattarci.

Maria Teresa Niside Giordano