



A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

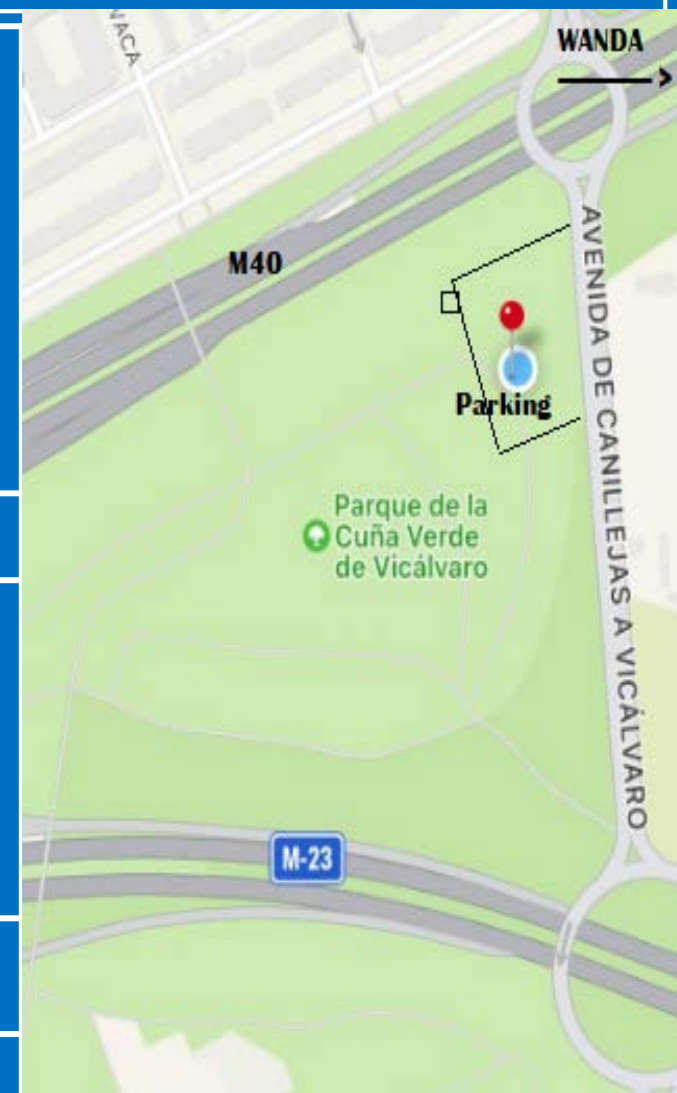
www.montanapegaso.com

CURSO DE CALENTAMIENTOS/ESTIRAMIENTOS



Lugar/fecha:
10,00 horas
30 de Enero
En el Parking

Por ausencia de nieve en la sierra el sitio del curso el indicado a la dcha:
Fecha 30 de Enero a las 10.00 PARKING



Precio

Federados 2€ resto 5€ (incluye seguro de 3€/día)

Información

Minimizar el riesgo de padecer una lesión, es la idea principal en esta salida de Esquí de Montaña. En este Curso aprenderemos, los criterios básicos para realizar calentamientos específicos en la práctica del esquí, y estiramientos imprescindibles cuando finalizamos la actividad. La seguridad sabemos que es primordial en este deporte, pero a veces nos olvidamos de las posibles lesiones que podemos sufrir. Aprendamos cómo minimizarlas. Si las condiciones lo permiten realizaremos prácticas de esquí de Montaña.

Inscripciones:

En la web del club desde el 20 de Enero 2022

Coordinadores:

Jorge Prendes y Goyo Moreno
- llocantaro@Hotmail.com- y -kiqoyan@gmail.com

