

A.R.C.I.

**POLISPORTIVA CIRCOLO A.R.C.I. TAMBURINI
CERBAIA - LAMPORECCHIO (Pistoia)**

Organizza:



31° Trofeo della Contea delle Cerbaie



MANIFESTAZIONE PODISTICA

Semicompitativa Km. 14
non competitiva Km. 14 - 3,5



**A tutti i partecipanti della gara competitiva Calzini Crompressor Sport.
Non competitiva premi a sorteggio per tutti.**

**1° Memorial
Landini Libertario**

**3° Memorial
Ortigni Mauro**

**8° Memorial
Bianchini Iseno**

**6° Memorial
Macarra Giancarlo**

**10° Memorial Trofeo alla memoria
di BARTOLI ALDO**

**3° Memorial
Pezzatini Siro**

**Trofeo alla Società 1° classificata con maggior numero di iscritti.
Targhe dalla 2° alla 6° Società (con minimo 5 iscritti).
Da presentare lista su carta intestata.**

La manifestazione è aperta a tutti, purchè in regola con le vigenti norme sanitarie ed assicurative.

È fatto obbligo alle Società di presentare la lista degli atleti su carta intestata e firmata dal responsabile della Società.

Si declinano tutte le responsabilità prima, durante e dopo la gara (per quanto non contemplato vige il regolamento C.S.I.).



**DOMENICA
Novembre 2024 ore 9,00**

24



**RITROVO: CERBAIA II (Lamporecchio)
Presso Circolo A.R.C.I. Tamburini ore 7,30**

ISCRIZIONI

€ 4,00 Non competitiva (la mattina della gara)
€ 8,00 Tramite Cronorun
€ 10,00 La mattina della gara
Bar Tamburini: 0573 762354
Adolfo: 375 659 2963

Le iscrizioni si chiudono
15 minuti prima della partenza
PARTENZA ore 9,00

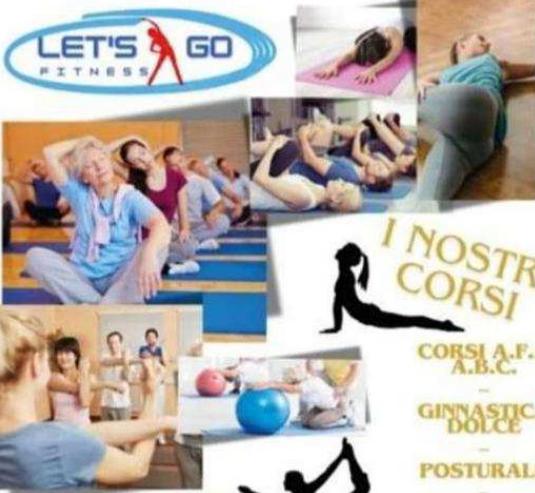
SEGUE SUL RETRO

CAT. UOMINI / DONNE

Verranno premiati i primi 5 per categoria:

18 - 25	40 - 44	60 - 64
26 - 30	45 - 49	65 - 69
31 - 34	50 - 54	70 e più
35 - 39	55 - 59	

I primi 3 uomini e donne premiati
(a parte esclusi da categoria)

I NOSTRI CORSI

CORSI A.F.A. A.B.C.

GINNASTICA DOLCE

POSTURALE

FIBROMIALGIA

PILATES

WORLD DANCE

YOGA

TOTAL BODY

LE NOSTRE SEDI

- PONTE BUGGIANESE CIRCOLO RICREATIVO V. PUCCINI 12
- MONSUMMANO TERME PALESTRA COMUNALE P. SANDRO FERTINI 19
- BORGIO A' BUGGIANO PUBBLICA ASSISTENZA
- CINTOLESE PARROCCHIA S. LEOPOLDO P. ZZA DEL MARTIRI 57
- MONTECATINI TERME MISERICORDIA V. BENEDETTO CAIROLI 8
- LAMPORECCHIO CERBAIA - BAR TAMBERINI V. CERBAIA 153
- MONTECATINI TERME SOCIETA' PUBBL. SOCCORSO V. DANIELE MARIN 22

© INFO MICHELA 329 07 09 152



GINNASTICA DOLCE
ATTIVITA' A CORPO LIBERO O CON PICCOLI ATTREZZI, ADATTA A TUTTI, PER MIGLIORARE LA MOBILITA' E L'ELASTICITA' MUSCOLARE.

PILATES
DISCIPLINA CHE AIUTA A RINFORZARE I MUSCOLI E A MODELLARE IL CORPO ATTRAVERSO MOVIMENTI LENTI E RIPETUTI.

POSTURALE
PER PREVENIRE E MIGLIORARE I DOLORI LEGATI AD UNA POSTURA SCORRETTA PARTICOLARMENTE ADATTA PER DOLORI LOMBARI, DORSALI E CERVICALI.

YOGA
DISCIPLINA CHE ATTRAVERSO LA RESPIRAZIONE AIUTA AD ALLUNGARE TUTTI I MUSCOLI FAVORENDO IL RILASSAMENTO E L'EQUILIBRIO PSICOFISICO

WORLD DANCE
PER ALLENARE LA COORDINAZIONE E IL RITMO ABBINANDO SEMPLICI PASSI DI DANZA ALLA MUSICA.

TOTAL BODY
ALLENAMENTO A CIRCUITO PER POTENZIARE TUTTE LE FASCE MUSCOLARI