



A settembre inizieranno ad Arosio i corsi di MTB per i ragazzi tra gli 9 e i 14 anni, tenuti da Davide Baroni, maestro di mountainbike con brevetto UISP, ente riconosciuto dal CONI, e da Luca Mottadelli, 2 volte campione provinciale di mountainbike cross country.

### **Pregi di questa disciplina sportiva**

La MTB è uno sport che coinvolge tutto l'apparato muscolo-scheletrico ed impegna anche la mente per aiutare a crescere bene il proprio figlio, questa attività fisica è indirizzata verso una specializzazione di certe caratteristiche anche psico-fisiche.

- Sviluppo fisico (è una attività aerobica per: mantenere sani ed efficienti il tessuto osseo e le articolazioni, costruire buone masse muscolari, ridurre il grasso corporeo, mantenere un buon peso, prevenire lo sviluppo della pressione alta e aiutare la diminuzione della pressione negli adolescenti con ipertensione)
- Sviluppo psichico (autostima, socializzazione, coordinazione mente-corpo e prontezza di riflessi)
- Sicurezza e prudenza (si insegna a superare gli ostacoli per evitare cadute e a non spingersi oltre i propri limiti)

### **Modulo di iscrizione**

Il/La sottoscritto/a \_\_\_\_\_

genitore di \_\_\_\_\_

chiede di iscrivere il proprio figlio/a al corso che si terrà durante l'anno scolastico 2011/2012 al prezzo di euro 150 per l'intero corso. Le lezioni coincideranno con il periodo scolastico e consteranno di due ore il venerdì pomeriggio. L'attività si potrà svolgere all'aperto o al chiuso, in base alla situazione atmosferica.

Nella quota di iscrizione sono compresi una maglia da bici in tessuto tecnico con gli emblemi dell'associazione, il tesseramento a UISP e la quota associativa per il 2012.

DATI DEL RAGAZZO/A:

DATA E LUOGO DI NASCITA \_\_\_\_\_

CODICE FISCALE \_\_\_\_\_ SESSO \_\_\_\_\_

RESIDENZA \_\_\_\_\_

TAGLIA \_\_\_\_ indirizzo e-mail \_\_\_\_\_ telefono \_\_\_\_\_

DATA \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ firma

**Per informazioni: [miniraduno@yahoo.it](mailto:miniraduno@yahoo.it) oppure 338-9394715**