



PESISTICA LAMBRATE MILANO ASD – VIA PRIVATA OSLAVIA 17/3 - MILANO
www.crossfitlambrate.com e-mail: info@crossfitlambrate.com
Luigi Arrica tel 3911529220 Paolo Rossetti tel 331 6585907

CAMPAGNA TESSERAMENTO 2015

CrossFit e Pesistica Olimpica

La Pesistica Lambrate Milano ASD, che ha per finalità lo sviluppo e la diffusione delle discipline quali la Pesistica Olimpica e le discipline della cultura fisica finalizzate all'attività sportiva agonistica, al fitness ed al benessere fisico/wellness, per i suoi associati organizza dei corsi di **CrossFit**.

Con la presente si intende formulare una proposta di associazione ai vostri collaboratori o associati.

La campagna di tesseramento è rivolta ai vostri collaboratori o associati e al loro nucleo familiare.

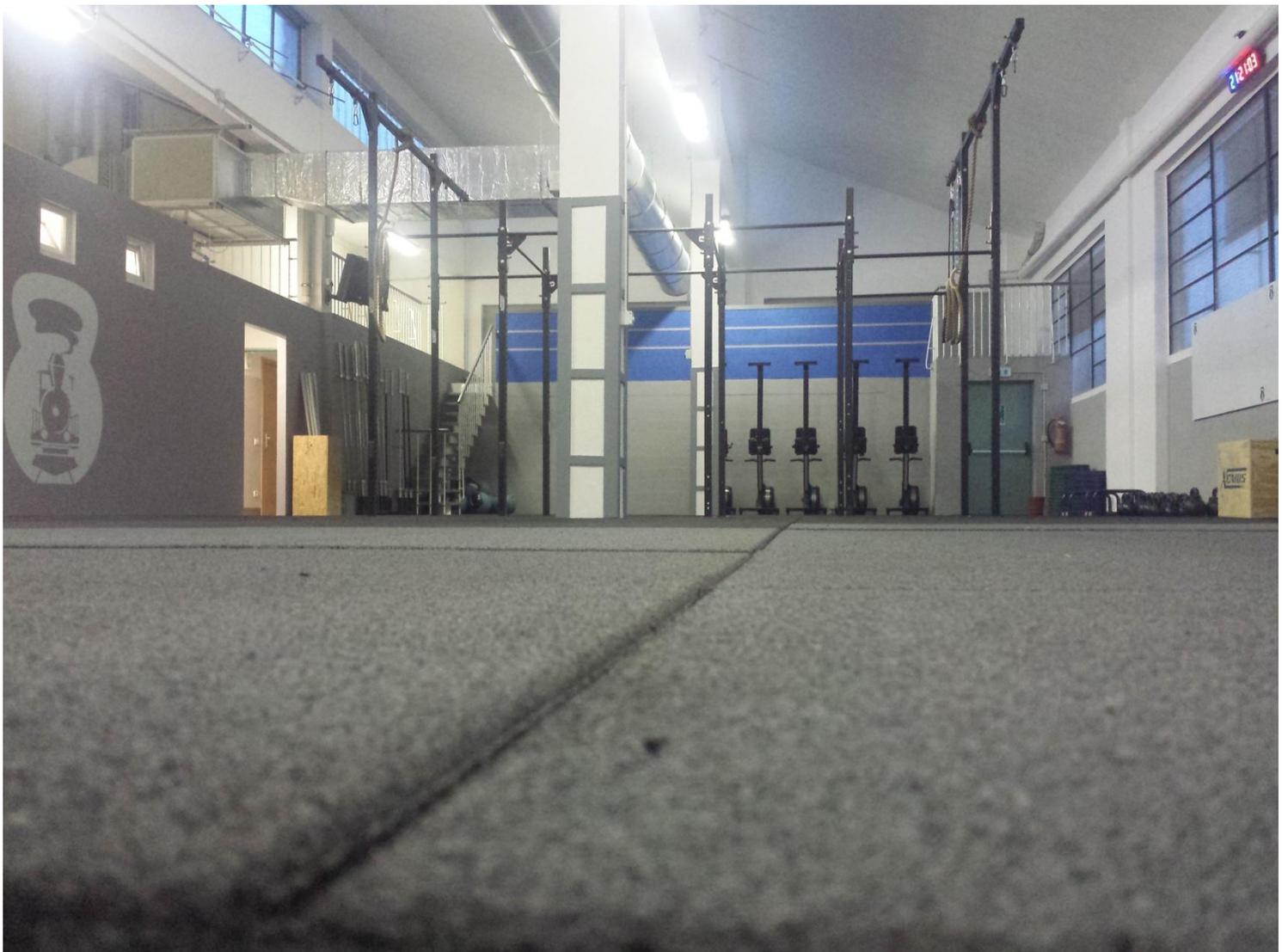
Si richiede pertanto, al momento dell'associazione, la presentazione di adeguata informativa in fotocopia da rilasciare in segreteria.

PROPOSTA DI ASSOCIAZIONE

CrossFit è un protocollo di allenamento finalizzato al conseguimento di un elevato livello di fitness tramite l'esecuzione di movimenti funzionali ad alta intensità, costantemente variati.

Il principio attraverso cui è possibile estendere la pratica del **CrossFit** a chiunque è la scalabilità dei movimenti per massimizzare l'intensità relativa di ciascun praticante.

CrossFit utilizza metodiche provenienti da diverse discipline, tra cui la pesistica olimpica e la ginnastica artistica, in sedute di breve durata. Nei 60 minuti il lavoro effettivo è al massimo di 30 minuti. Nel resto del tempo si apprendono tecniche nuove e si migliorano le abilità fisiche di base. Gli allenamenti sono mirati al condizionamento dei meccanismi metabolici principali grazie anche alla grande variabilità del programma e alla adattabilità degli esercizi.



PROPOSTA DI ASSOCIAZIONE



Tabella quote associative

	Quota piena	Quota ridotta	Durata
Quota di iscrizione	20 €	20 €	12 mesi
Mensile o 10 ingressi	120 €	100 €	1 mese
Semestrale	600 €	420 €	6 mesi
Annuale	1.000 €	840 €	12 mesi

Il pagamento della quota associativa permette di partecipare a tutte le classi con la frequenza desiderata e può essere rateizzato.

È possibile usufruire dell'open box al di fuori dell'orario normalmente dedicato alle classi a fronte di una ulteriore quota.

Note particolari:

- La quota di iscrizione è obbligatoria e valevole da Gennaio a Dicembre. Tale quota comprende la quota di segreteria, il tesseramento con la FIPE, Federazione Italiana Pesistica, che include la copertura assicurativa di ogni socio e permette di usufruire di agevolazioni legate a manifestazioni e iniziative promosse dalla FIPE/CONI.
- Obbligo di certificato medico di idoneità sportiva non agonistica.