



L'A.S.D. Polisportiva I Lupi delle Alpi  
ORGANIZZA nella Valle d'Ayas

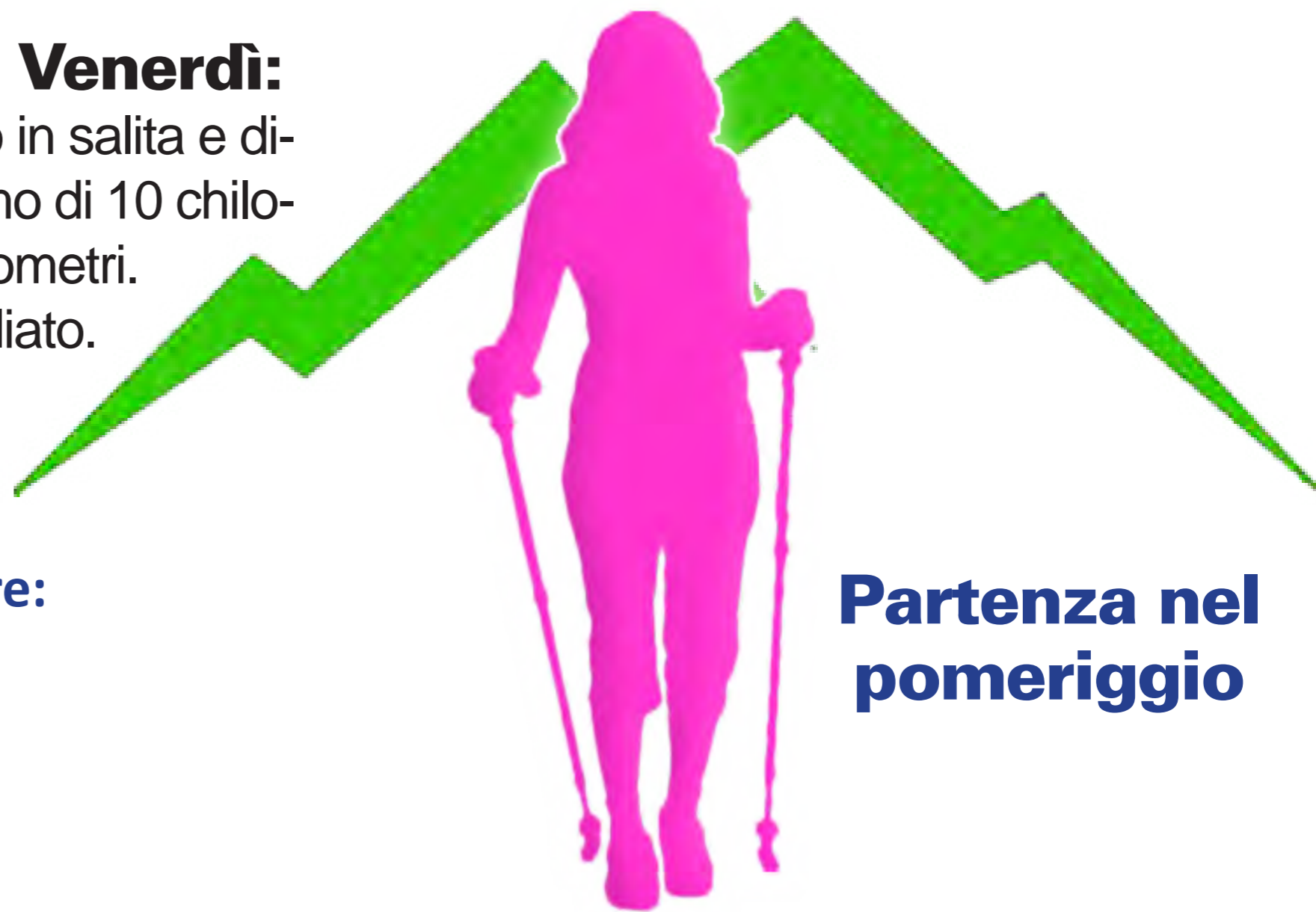


# ALLENAMENTI TRAIL FITNESS

## **Tutti i Lunedì, Mercoledì e Venerdì:**

Allenamento di gruppo su un percorso in salita e discesa, per una lunghezza da un minimo di 10 chilometri ad un massimo di 19 chilometri.

Cardiofrequenzimetro consigliato.



### **Per informazioni chiamare:**

Elisa Giordano 3478804318

Giovanni Bonin 3483008933

[www.ilupidellealpi.com](http://www.ilupidellealpi.com)

**Partenza nel  
pomeriggio**

*L'attività è organizzata dalla A.S.D. POLISPORTIVA I LUPI DELLE ALPI di Verrès (AO) ed è sempre supervisionata da Tecnici sportivi qualificati. Per partecipare è necessario essere tesserati presso l'Associazione per l'anno in corso, presentare il certificato medico sportivo non agonistico (documento che può essere richiesto al proprio medico di base) e aderire all'abbonamento dell'Associazione.*