



Purschida JO Lumnezia

Gimnastica (atun)

La gimnastica (cundiziun...) cuoza naven digl uost entochen il december ha mintgamai la sonda (10.00-12.00 uras).

Suenter las vacanzas d'atun dat ei la mesjamna sera in trenament supplementar per la gruppa cuorsa (JO).

Sesiun d'unviern

Temps da trenament:

sonda, 9.00 – 12.00 uras

mesjamna, 13.00 – 15.30 uras

Gruppa cuorsa (10 onns e pli vegl)

Ils affons/ giuvenils vegnan promovì cun trenaments en portas sil nivel da cuorsa.

Ils trenaments han liug la sonda, mesjamna suentermiezdi ed ellas vacanzas aunc duront ulteriurs dis.

Gruppa Kids cuorsa (7-9 onns)

Ils affons vegnan trenai polisportivamein. Per regla han quater trenaments liug en halla, ils ulteriurs sin skis (portas sil nivel da cuorsa) ed auter.

Ils trenaments han liug la sonda, mesjamna suentermiezdi ed ellas vacanzas aunc duront ulteriurs dis.

Gruppa fun (10 onns e pli vegl)

Ils affons/ giuvenils vegnan promovì en ina gruppa da plascher. Il plascher dad ir cun skis e moviment ein d'impurtonza.

Ils trenaments han liug la sonda ed ev. ellas vacanzas aunc duront ulteriurs dis.

Gruppa Kids fun (7-9 onns)

Ils affons vegnan trenai polisportivamein. Per regla han quater trenaments liug en halla, ils ulteriurs sin skis (fun) ed auter.

Ils trenaments han liug la sonda ed ev. ellas vacanzas aunc duront ulteriurs dis.

