

Ti piace correre, saltare, lanciare, fare sport all'aria aperta,  
misurarti con te stesso, socializzare e ... non stare mai in panchina?

# L'ATLETICA LEGGERA è lo sport che fa per te!

Sono aperte le iscrizioni per il 2023/2024

## ISCRIZIONE CORSI DI ATLETICA LEGGERA Anno 2023/2024

(da settembre a giugno, secondo il calendario scolastico)

### Corsi e orari:

- Mini atleti (dal 2015 al 2017): l'atletica leggera giocata  
Venerdì dalle 17.15 alle 18.15
- Scolari (dal 2012 al 2014): avviamento all'atletica leggera  
Martedì e venerdì dalle 18.00 alle 20.00
- Giovani (dal 2010 al 2011): multidisciplinare di atletica  
Martedì, mercoledì e venerdì dalle 18.00 alle 20.00
- Settore "competizione performance": specializzazione atletica  
Programma di allenamento individuale



Inizio dei corsi: mini atleti dal 15 settembre 2023  
tutti gli altri gruppi dal 29 agosto 2023

Agli atleti iscritti, oltre alla partecipazione agli allenamenti, si propone la partecipazione alle gare (**cross, staffette su strada, meeting in pista, ev. campionati ticinesi e svizzeri, giochi atletici KIDS Cup e altro ancora**) che vengono indicate dai rispettivi monitori/allenatori.

Gli allenamenti si tengono presso la palestra comunale di Ligornetto e le piste di atletica allo stadio di Mendrisio e Rancate.

Quota annuale di iscrizione ai corsi: CHF 180.-- comprendente tutte le trasferte e iscrizioni alle gare.

**L'atletica è lo sport formativo per eccellenza e la base di tutte le attività sportive.**

**Ti aspettiamo !**

### Informazioni:

[www.vigorligornetto.ch](http://www.vigorligornetto.ch)      Marta Salvadè (076 565 0870)  
[vigorligornetto@gmail.com](mailto:vigorligornetto@gmail.com)      Corinna Pons (076 679 4288)

Griglia e buvette in  
funzione tutto il giorno

**Partecipa a Sportissima,  
il 10 settembre, dalle 9.30,  
all'Oratorio di Ligornetto  
30 minuti di attività sportiva**