



L'Uniun dl Sport Amatoriala La Val mët a jí te palestra n curs de ginastica de condiziun cun Simon Dapoz, cun pëis particular ala **preparaziun al jí cun i schi** (Skigymnastik). Le curs mët man ai 19.10.2011 dales 18,45 y và inant indüt por 10 iadi (vigni mercui dala medema ora fina ai 21.12); ara se trata de esercizi de stabilisaziun generala y de potenziament di muscoli dla punza, spiné, sciabes y giames. Informaziuns plü avisa pro Monica Ploner (tel. 348-7979824).