



La U. S. La Val organisëia n curs de n pêr de sêres de introduziun pratica al saltè por prinzipianc y mesans cun Simon Dapoz. L'curs mêt man in mertesc ai 18.06. dales 19.30 söl ciamp dal sport "Plans".

I têmes zentrai sarà la tecnica dl saltè, les regoles, l'intensité y les metodes dl'alenamënt, la rigeneraziun, la dêrta atrezatöra y atri argomënc specifics. Interescià é inviá a gní diretamënter al ciamp dal sport (tl caje de burt tēmp se spostarun te palestra).

Por domandes plü avisa telefonè a Simon - 339 5293969 o Monica - 348 7979824.