



Prima palestra di pesistica
nel Veneziano, dal 1962

DOVE SIAMO **Via Olimpia 14, Venezia Mestre**

VUOI PROVARE?

La prima lezione è gratuita.

CORSO BASE DI PESISTICA OLIMPICA

Non serve essere forti per iniziare.

Strappo e slancio, da zero, con un allenatore accanto. Prima il bilanciere vuoto, poi il carico: un pezzo di gesto alla volta.

QUANDO

Tutti i mercoledì dalle 17 alle 18

Si parte il 30 settembre

QUANTO

65 € al mese

4 lezioni

- Per chi non ha mai toccato un bilanciere e per chi già si allena in sala pesi.
- Una pedana per persona e attrezzatura professionale: impari in sicurezza.
- Massimo 6 per lezione: l'allenatore ti vede a ogni alzata.



WhatsApp 350 583 8752

spespesisticamestre@gmail.com · www.spesmestrepesistica.it

Con Yhair Costa e Stefano Ravagnin

COS'È, E COME FUNZIONA



La pesistica olimpica sono due alzate: lo **strappo**, dove il bilanciare va da terra sopra la testa in un movimento solo, e lo **slancio**, dove si ferma alle spalle e poi sale. Non è "sollevare tanto": è imparare un gesto preciso, e poi ricercare il carico.

COM'È FATTA UNA LEZIONE

- 1 Posizioni e mobilità.** Come si sta sotto un bilanciare: presa, schiena, caviglie. Bilanciare vuoto o bastone.
- 2 Le tirate.** Come il bilanciare parte da terra e come lo si accelera.
- 3 L'incastro.** Ricevere il bilanciare sopra la testa e alle spalle, prima fermo, poi in movimento.
- 4 Le alzate complete.** Strappo e slancio interi, con carichi decisi dall'allenatore, non dalla fretta.



PER CHI È

- chi non ha mai toccato un bilanciare
- chi fa sala pesi e vuole imparare le alzate
- chi fa un altro sport e cerca forza esplosiva
- nessun limite di età

COSA PORTI

- scarpe con suola piatta e rigida
- abbigliamento comodo che non copra le ginocchia
- certificato medico non agonistico

CHI TI ALLENA

Yhairo Costa, preparatore atletico e pesista agonista.
Stefano Ravagnin, direttore tecnico della SPES.

VIENI MERCOLEDÌ ALLE 17. LA PRIMA VOLTA NON PAGHI.

Costi: 65 € al mese, 4 lezioni. La prima è gratuita. Più quota di iscrizione e tesseramento annuale: 20 €.

SPES Mestre Pesistica A.S.D. · C.F. 90193230274

Non sai dove trovarci?
Inquadra il QR

