

IN QUESTO NUMERO

CALCIO A 5: LE FINALI.
INIZIA LA COPPA
CSI FOLIGNO

Pagina 2-3

LA PALE GUERRU HERO
TORNA CON SUCCESSO

Pagina 4-5

SPORT&GO: GRANDISSIMO
SUCCESSO PER LE FINALI
REGIONALI DI MINIBASKET

Pagina 8

1° TROFEO AZZURRA
SWIM CUP

Pagina 9

CSI BEST PRACTICE:
FOLIGNO PREMIATO CON
L'EVENTO DEL PATRONO

Pagina 10

SPAZIO SALUTE:
SINDROME DA STRESS
TIBIALE MEDIALE

Pagina 11-12

NELLE ULTIME PAGINE
LE CONVENZIONI DEL CSI FOLIGNO

Per usufruire degli sconti
è necessario esibire la tessera



L'ANGOLO DELLA PRESIDENZA

CSI NEL TERZO SETTORE: UN'INTERESSANTE OPPORTUNITÀ'



Il Presidente
Giovanni Noli

Il Centro Sportivo Italiano nella rete associativa nazionale di Terzo Settore. Il riconoscimento è arrivato dal Ministero del Lavoro che ha identificato la nostra associazione fra le 32 organizzazioni che possono operare con questa particolare tipologia di Ente di Terzo Settore.

Con questo riconoscimento il Csi assume le funzioni istituzionali di coordinamento, rappresentanza e supporto per le proprie affiliate che intendono iscriversi nel Runtis (registro unico nazionale del Terzo Settore), in qualità di Aps. Un riconoscimento, come aveva spiegato anche il nostro Presidente Nazionale Vittorio Bosio, che va "a compimento dell'impegno del nostro circuito nei confronti dei valori della socialità, dell'altruismo e della solidarietà". Un percorso che è iniziato, nel 2002, con l'iscrizione nel Registro Nazionale della Promozione Sociale e pervenuto oggi al ruolo apicale di rete aggregante e propulsiva del privato sociale e che può rappresentare un'importante opportunità per tutto l'associazionismo sportivo. Così per rispondere ad ogni esigenza dei Comitati Csi che la presidenza ha istituito un apposito ufficio dedicato al Terzo settore. Si occuperà della valutazione dei benefici tributari e normativi, della redazione degli statuti, fino alla definitiva acquisizione dello status di APS.

F.C. ARGES: FINALE!

LA RIPPJA E CANNAIOLA SI SFIDERANNO LUNEDÌ 02 MAGGIO
PER RAGGIUNGERE F.C ARGES IN FINALE



Aprile è stato il mese decisivo, quello della fantastica Final Eight, che ha visto le migliori quattro squadre dei gironi di Spoleto e Foligno affrontarsi per guadagnarsi l'accesso alle Finali Regionali di calcio a 5.

I quarti di Finale si sono svolti con gare di andata e di ritorno sui campi degli impianti sportivi SDG SPORTING a Spoleto e gli Impianti Sportivi VIA MARCONI a Foligno: non sono mancati i tantissimi gol segnati e le emozioni in campo. LA RIPPJA ha superato la squadra ALL BLACKS, vincendo sia all'andata (5-3) che al ritorno (11-4). ATLETICO AL BAR esce sconfitto a zero reti contro CANNAIOLA che batte la squadra folignate 8 a 0 alla prima gara e 6 a 0 nella seconda. F.C. ARGES supera anch'essa il turno con due vittorie in entrambi gli scontri (4-0 e 8-1). Sono serviti invece i supplementari per l'ultimo incontro dei quarti di finale che ha visto scontrarsi INFORMATICAmente e S.S.BDF; al primo incontro è la squadra spoletina ad aggiudicarsi il match uscendo vittoriosa 4 a 3 mentre il ritorno la squadra S.S.BDF è riuscita a chiudere i 50 minuti di gioco col punteggio di 5-4. Dopo due incontri così combattuti, è la squadra INFORMATICAmente ad approdare in semifinale, segnando 3 gol durante i supplementari.

Una semifinale tutta spoletina che ha visto scontrarsi da una parte LA RIPPJA contro CANNAIOLA e F.C. ARGES contro INFORMATICAmente. Subito accesi entrambi gli incontri nelle gare di andata, facendo registrare due pareggi (rispettivamente finiti 2-2 e 3-3): tanta è la voglia di entrambe le squadre di approdare alla finalissima. Il ritorno invece ha visto trionfare F.C. ARGES battendo 9 a 2 la squadra del Coach Lanzi e raggiunge, quindi, la finale in attesa di scoprire la sua avversaria: lunedì 02 maggio sarà la volta di LA RIPPJA e CANNAIOLA.

Chi conquisterà il trofeo e il titolo di Campione Provinciale 2022? Seguiteci sui nostri social e sulla pagina www.csifoligno.it



AL VIA LA COPPA CSI FOLIGNO

LE OTTO SQUADRE DEL GIRONE DI FOLIGNO DI NUOVO IN CAMPO PER CONQUISTARE
IL SECONDO TROFEO STAGIONALE



In attesa di scoprire la squadra vincitrice del Campionato Provinciale, torna, dopo due anni di stop, la Coppa CSI Foligno, che vede coinvolte le 8 squadre del girone di Foligno. Un torneo collaterale dove non mancheranno colpi di scena e tanta sarà la voglia di portare a casa l'ambito trofeo. Seguiteci per saperne di più.

LA PALE GUERRU HERO TORNA CON SUCCESSO

CONNUBIO SPORT E TERRITORIO. GRANDE SUCCESSO DEL RADUNO
PALE GUERRU HERO CON 400 PARTECIPANTI.



Un grande successo l'8ª edizione della Pale Guerru Hero, che ha visto alla partenza domenica mattina a Belfiore quasi 400 ciclisti provenienti anche da fuori regione alla presenza dell'Assessore allo sport Decio Barili, del Presidente del Csi Giovanni Noli e del Coordinatore della Consulta dello sport Alberto Stefanecchia.

I bikers si sono destreggiati lungo i sentieri del monte di Pale, invasi dagli amanti delle due ruote, per un raduno non agonistico che ha coinvolto gli appassionati della mountain bike che hanno intrapreso i sentieri delle due tipologie di percorso: uno corto, adatto a tutti, di 28 km e circa 1050 d.s.l., e uno lungo, adatto a bikers allenati, che vanta 45 km e 1750 d.s.l. ma con la stessa formula: nessuna classifica e nessun punteggio da acquisire.

L'obiettivo degli organizzatori è sempre lo stesso: la bicicletta come strumento per far conoscere la Valmenotre e le sue meraviglie.

“Finalmente quest'anno è filato tutto liscio e siamo riusciti a dimostrare cosa il nostro gruppo riesce a fare – commenta Davide Betori, Presidente della Pale Guerru Hero. La grande partecipazione dei riders ci onora, ma la cosa che ci rende veramente orgogliosi sono le parole di ringraziamento che ci hanno rivolto all'arrivo per il lavoro svolto. In questi mesi siamo intervenuti più volte per la pulizia dei sentieri, raccogliendo ogni rifiuto presente in zona”.

Oltre alla manifestazione di mountain bike c'è stato anche l'evento creato per gli accompagnatori, amici e familiari dei bikers e non: l'escursione guidata con personale specializzato alla volta delle Cascate del Menotre e alla visita dell'Eremo di S. Maria Giacobbe attraverso i sentieri dell'Altolina che ha visto la partecipazione di oltre 75 persone lungo i sentieri del nostro territorio ricco di bellezze uniche. Al rientro, come per i bikers, ristoro e musica per tutti.

Questa edizione rientra nel Grand Prix di MTB del CSI di Foligno, che prevede altre due tappe: la 3ª edizione de "LA RAMPI-CORNO", in programma il 19 giugno a Verchiano, e l'8ª edizione "SASSOVIVOWILD" che si svolgerà il 29 e 30 ottobre.





FORMAZIONE GRAVEL: I SEGRETI DELLA MANUTENZIONE DELLA BICI

SECONDO APPUNTAMENTO FORMATIVO DELLA SOCIETÀ' UMBRIA GRAVEL EXPERIENCE, QUESTA VOLTA DEDICATO ALLA MANUTENZIONE DELLA BICICLETTA

Dopo l'ottima riuscita del primo modulo formativo dello scorso mese, ecco di nuovo l'appuntamento dedicato alla Gravel e, questa volta, dedicato alla manutenzione base delle bici Gravel, soprattutto delle ruote, copertoni, camere d'aria e laticizzazione.

L'evento si è svolto nella serata del 6 aprile, presso il negozio "Monarca Sport Cicli" di Trevi. Tantissimi i presenti, appassionati del mondo Gravel e diversi istruttori di MTB. Prossimo appuntamento per mercoledì 11 maggio, presso "La Pertichetti House Gravel" dal titolo: "VIAGGIARE IN BICI: CICLOTURISMO E BIKEPACKING".



“ALZATI!”

IN OCCASIONE DELLA PASQUA UN BELLISSIMO EVENTO ORGANIZZATO
DAL SERVIZIO DI PASTORALE GIOVANILE E VOCAZIONALE DELLA DIOCESI.

Una serata di ascolto, condivisione e crescita personale, vissuta tra le vie della nostra città di Foligno. Un bellissimo evento quello che si è svolto venerdì 8 aprile a Foligno, in preparazione alla Santa Pasqua.

L'appuntamento quaresimale del "Cammino dietro la Croce" ha visto una grande partecipazione di fedeli che si sono ritrovati alle ore 21:00 sul sagrato della Chiesa di Santa Maria Infraportas di Foligno per un cammino penitenziale, animato anche dalla drammatizzazione delle Sacre Rappresentazioni di Fiamenga, con arrivo presso il Palazzetto dello Sport.

L'evento, che ha visto la partecipazione del nostro comitato, è stato organizzato dal Servizio di Pastorale giovanile e vocazionale della Diocesi, in collaborazione con Agesci e con gli amici di AGE-SCI Foligno 1 e 3, Unitalsi, Cnosf - Casa del Ragazzo, Protemus. Il tema della serata "Alzati" è stato voluto fortemente riprendendo il messaggio di Papa Francesco per la prossima Giornata Mondiale della Gioventù.

Durante la serata è intervenuto il judoka diciottenne di Foligno, Paolo Camanni "Dong Dong" che ha raccontato come lo sport sia stato fondamentale per la sua vita come atleta e come persona: "Bisogna imparare a rialzarsi dalle proprie difficoltà facendo esperienza concreta della presenza di Dio nella propria vita".



SPORT&GO: GRANDISSIMO SUCCESSO PER LE FINALI REGIONALI DI MINIBASKET

**IL BASKET GUBBIO FA ALL-IN E SI QUALIFICA PER LE FINALI NAZIONALI UI0 E UI2
DAVANTI AGLI SPALTI GREMITI DI TANTI GENITORI**

Sport, festa e divertimento sono stati gli ingredienti principali di queste finali regionali di basket rientranti nel progetto nazionale Sport&Go.

Finalmente torna la manifestazione più importante del Csi che vede come protagonisti i nostri piccoli atleti impegnati, quindi, a divertirsi in campo nel loro sport preferito.

Questa volta numerosi atleti di pallacanestro si sono ritrovati presso il Palazzetto dello Sport di Spello pronti a dare spettacolo di fronte ad una tribuna gremita di tifosi, ovvero di tutti i genitori che hanno fatto festa ed incitato tutte le squadre.

La mattina è andata in scena l'Under 12 con quattro squadre: Basket Cannara, Pallacanestro Tiferno, Bastia Basket School e Basket Gubbio.

Dopo le semifinali ecco l'incontro finale tra Bastia Basket School e Basket Gubbio, che ha visto trionfare quest'ultima che rappresenterà l'Umbria alle prossime Finali Nazionali.

Nel pomeriggio otto erano le squadre partecipanti per la categoria Under 10, divise in 2 gironi:

GIRONE A: Basket Cannara, Bastia Basket School B, Pallacanestro Tiferno e Basket Gubbio.

GIRONE B: Bastia Basket School A, Basket Ellera, Basket Todi e Basket Spello Sioux.

Al termine degli incontri, come successo la mattina per l'U12, la finale è stata disputata dalle società di Bastia Basket School A e Basket Gubbio.

Dopo un Match avvincente e corretto, a strappare il pass per le finali nazionali è stata la società del Basket Gubbio.

Doppietta, quindi, per la società Eugubina che parteciperà alle prossime Finali di Cesenatico.

Ottima organizzazione del comitato umbro e di tutto lo staff composto dai volontari del Comitato di Foligno e Perugia.

A maggio i prossimi eventi regionali.

Seguite tutti i canali social per rimanere sempre aggiornati.



1° TROFEO AZZURRA SWIM CUP

TORNA IL NUOTO IN UMBRIA CON IL PRIMO CIRCUITO CSI.

A FOLIGNO LA PRIMA TAPPA PROVINCIALE



Domenica 03 aprile è andato in scena il 1° Trofeo Azzurra Swim Cup, il primo circuito regionale di nuoto organizzato dal CSI. Un circuito composto da 3 gare di qualificazione svolte simultaneamente nelle piscine di Foligno, Gubbio e Bastia Umbra (per quest'ultima, la tappa si svolgerà domenica 10 aprile). Al termine di queste tappe, gli atleti qualificati hanno disputato la Finale Regionale ad Umbertide il primo maggio, trascorrendo insieme una sana giornata di sport.

Grandissima partecipazione presso la Piscina Comunale di Foligno; 209 gli atleti iscritti che si sono cimentati in 1 o 2 gare ciascuno, suddivisi in diverse categorie: Pesciolini, Delfini, Esordienti C, Esordienti B, Esordienti A e Ragazzi/e. Grandissima organizzazione mostrata da tutto lo staff di Azzurra e del CSI Comitato di Foligno, presente quest'ultimo con il presidente Giovanni Noli che ha consegnato le medaglie ricordo di questa manifestazione: "Siamo tutti vincitori quando diamo il massimo ad ogni gara", commenta Noli.

Ma il successo di questa giornata è stato possibile non solo grazie alla macchina organizzativa, ma da tutti gli atleti e, in primis, dai genitori che erano presenti sugli spalti: finalmente, dopo davvero troppo tempo, ritorniamo a respirare aria di festa anche dalle tribune e ieri è stato davvero stupendo ritrovare questa importante atmosfera che rende ogni evento indimenticabile.

"E' stato davvero emozionante essere presente oggi - commenta il Presidente del CSI Foligno Giovanni Noli - finalmente la nostra Associazione parte con questo magnifico sport che è il nuoto e lo fa con un circuito davvero bello, ben strutturato e che abbraccia tutto il nostro territorio. Rivedere le tribune piene fa uno strano effetto: non eravamo più abituati a sentire gli incitamenti dei genitori per i propri figli, i loro primi campioni, ed è davvero qualcosa di magico. Sono terminati da poco i Criteri di Riccione che hanno regalato al nuoto italiano tanti record e giovani atleti con ottime prospettive per il futuro: ma ricordiamoci che tutto ciò è stato possibile grazie al sacrificio delle società, degli impianti e, soprattutto, dei genitori che si prodigano sempre affinché tutti possano fare sport nel miglior modo possibile". Conclude Noli - "Ringrazio il CSI Umbria per la creazione di questo circuito e la società Azzurra che ci ha accolto in questa magnifica domenica di sport".



CSI BEST PRACTICE: FOLIGNO PREMIATO CON L'EVENTO DEDICATO AL PATRONO

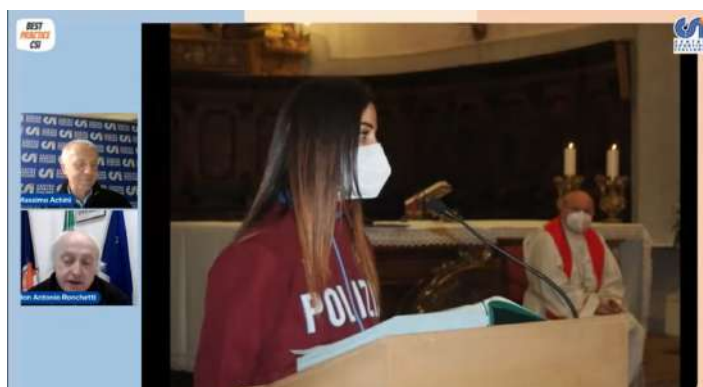
"LO SPORT RENDE OMAGGIO AL PATRONO SAN FELICIANO" PREMIATO
INSIEME AD ALTRI UNDICI COMITATI DEL CSI

Lunedì 4 aprile si è svolto online il primo appuntamento nazionale del "CSI BEST PRACTICE" dedicato alla buone pratiche dei Comitati. L'obiettivo messo in piedi dalla Presidenza Nazionale è quello di mettere in evidenza le iniziative più significative che si realizzano sul territorio facendole diventare patrimonio di tutta l'Associazione.

Tra le tantissime iniziative segnalate dai comitati territoriali alla Scuola Nazionale Dirigenti, la Presidenza Nazionale ne ha selezionate 12 e sono state protagoniste nel corso della serata con i rispettivi dirigenti. Insieme alle testimonianze dei comitati di Acqui Terme-Alessandria, Fermo, Imola, Lecco, Marche, Milano, Modena, Oristano, Palermo, Reggio Calabria e Varese anche il nostro comitato è stato scelto per l'evento annuale "Lo Sport rende omaggio al Patrono San Feliciano".

Un bellissimo riconoscimento per noi e per quello che per tutta Foligno è diventato un appuntamento fisso che pone al centro l'atleta e lo sport come mezzo di crescita e aggregazione.

L'incontro è stato trasmesso in diretta streaming sul canale YouTube del Centro Sportivo Italiano e a rappresentare il nostro comitato è stato il nostro carismatico Assistente Ecclesiastico Don Antonio Ronchetti che ha avuto l'occasione di descrivere la manifestazione, di come sia cresciuta anno dopo anno e di come abbiamo continuato a realizzarla nonostante le difficoltà dovute al Covid degli ultimi due anni. Per chi si fosse perso la serata, è possibile vederla collegandosi al canale di YouTube: <https://www.youtube.com/centrosportivoitaliano>



SINDROME DA STRESS TIBIALE MEDIALE

La sindrome da stress tibiale mediale, definita anche come shin splints è uno dei più comuni disturbi degli atleti e specialmente per i runners che si sottopongono a cambi dell'intensità o della frequenza di allenamento. Questa sindrome è riconoscibile poiché insorge nel margine postero-mediale della tibia a dopo l'allenamento e coinvolge i muscoli, i tendini e il periostio relativi al distretto mediale della tibia che, a seguito di infiammazione, provocano dolore.

Esistono dei fattori di rischio che aumentano la possibilità di sviluppare la sindrome da stress mediale della tibia individuati nel sesso femminile, nell'alto peso corporeo, negli infortuni pregressi, nella caduta dell'arco plantare e nella maggiore rotazione esterna dell'anca in flessione rispetto alla controlaterale.

L'atleta che avverte i sintomi riconducibili a Shin Splints deve sottoporsi a un esame obiettivo presso un Fisioterapista o un Medico che possano condurre un esame clinico in grado di eliminare altre patologie come fratture da stress, sindrome



A CURA DELLA DOTT.SSA MARIA CHIARA BOTTI
Fisioterapista in riabilitazione ortopedica, neurologica, motoria
e neuromotoria



compartmentale o altre condizioni che necessitano un diverso tipo di intervento.

Esistono delle precauzioni per evitare l'insorgenza di questo disturbo soprattutto in soggetti che presentano fattori di rischio o in quegli atleti che iniziano a presentare sintomi lievi, e sono il riposo, la moderazione del carico di lavoro e applicazione di ghiaccio per diminuire il dolore.

Il trattamento dello Shin Splints è principalmente conservativo e la prima cosa da fare è quella di educare l'atleta nella gestione dei carichi dopo un primo periodo di riposo. Questa sindrome tende a ripresentarsi nei mesi successivi alla fase acuta se non vengono ben equilibrati i carichi di lavoro, la frequenza e l'intensità dell'allenamento.

Nello studio condotto da Marinus Winters nel 2019 viene riportato che un carico con una progressione dal 10% al 30% per settimana evita la comparsa di recidive.

Lavorare sul management del carico è fondamentale proprio perché parliamo di una sindrome associata al carico, e questo intervento permette di aumentare la tolleranza all'esercizio delle strutture interessate.

È sempre raccomandato rivolgersi a un fisioterapista per imparare a gestire l'esercizio e il dolore durante e dopo le sedute, anche per poter lavorare su altri aspetti come il lavoro sulla fascia plantare, la propriocezione e l'appoggio plantare statico e dinamico. È possibile inol-

tre valutate con un esperto la possibilità di modificare l'appoggio con l'applicazione di un plantare che può aiutare a diminuire la sintomatologia e prevenire la ricomparsa dei sintomi.

Maria Chiara Botti



BIBLIOGRAFIA

- *Medial Tibial Stress Syndrome in Active Individuals: A Systematic Review and Meta-analysis of Risk Factors*, Mark F. Reinking, 2016
- *The diagnosis and management of medial tibial stress syndrome An evidence update*, Marinus Winters, 2019



The poster features a central illustration of a cyclist on a mountain bike riding up a green hill. Below the cyclist, a photograph shows the historic stone walls and towers of the Frantoio di Spello. The background is a light blue and green gradient with a pattern of small dots.

Comune di Spello

SPELLO MTB
• CYCLING •

Umbria XC Tour

DOMENICA 26 GIUGNO 2022

1° TROFEO

Cross Country

URBANO

CITTÀ DI SPELLO

4ª Tappa Campionato XC Umbria Tour

PASTA PARTY

LUNGHEZZA PERCORSO
5 km / 200 mds

FRANTOIO DI SPELLO
Via Banche - Spello

programma:
Ritrovo ore 7:30
Partenza ore 9:00

Gara aperta a tutti gli Enti
Gara E-bike promozionale

INFO E ISCRIZIONI:
Paolo 338 8484233
Nazza 392 8508601

www.spellomtbcycling.it
E-mail: spellomtb@gmail.com

Spello MTB Cycling
spello_mtb_

3 VERCHIANO 19 GIUGNO 2022
EDIZIONE



MTB VERCHIANO

LA RAMPICORNO

Pro Loco Verchiano

Comunanza Agraria di Verchiano e Roccafranca

VERCHIANO
trekking

CSI
CENTRO
SPORTIVO
ITALIANO
Comitato di Foligno

8^a EDIZIONE

SASSOVIVO WILD

WEREWOLF

MUTANT EDITION

29/30.10.2022 2 GIORNI DI SPORT



**RADUNO
MTB**
NON COMPETITIVO



GARA
MARATHON MTB
1^a EDIZIONE



**ENDURO TOUR
TREKKING
WILD KIDS**
E TANTO ALTRO...

SEGUICI SU

WWW.SASSOVIVOWILD.COM

Con il Patrocinio del



Comune di Foligno



DOMENICA
8 MAGGIO
2022
ORGANIZZANO

A PASSO DI CLOWN

*"1^ camminata lenta del naso rosso"
intitolata a Emilio Manganelli*

APERTA A TUTTI

Iscrizione: offerta minima € 2,00 ⇒ i bambini non pagano
l'intero ricavato sarà devoluto in beneficenza

Ai primi 200 un simpatico omaggio

PROGRAMMA:

- ★ ore 8.45 iscrizioni a Palazzo Trinci
- ★ ore 9.30 partenza
- ★ ore 10.30 arrivo al Campo de li Giochi

Durante la passeggiata 2 soste
per avere notizie storiche su Foligno



Per info:

Csi Comitato di Foligno
 Associazione Oasi ODV
 0742 354654





SUMMER BEACH VOLLEY

Inizio torneo: Giugno 2022

**ISCRIZIONI ENTRO
IL 20 MAGGIO**

Per info: 3280380373 (LUIGI)

**2x2 Maschile
2x2 Misto
3x3 Misto
4x4 Misto**

CONVENZIONI & SCONTI

PRESENTANDO LA TESSERA CSI



Agriturismo La Semente
Frazione Limiti, snc – 06038 Spello (PG)
Tel. +39 0742302033
info@lasemente.it
www.lasemente.it

Alla c.a.
CSI Centro Sportivo Italiano
Comitato di Foligno
Via Nino Bixio, 2 - 06034 Foligno (PG)

OGGETTO: Offerta commerciale a favore dei soci e familiari del CSI Centro Sportivo Italiano, Comitato di Foligno

Gent.mi,

con la presente email siamo a proporvi la stipula di una convenzione a vostro favore con una riduzione del 10% su tutte le nostre tariffe per tutta la stagione 2019 e 2020 .

L'Agriturismo La Semente è situato nel cuore verde dell'Italia: l'Umbria.
Per la precisione in località Limiti presso il comune di Spello, città che ospita in giugno le famosissime **Infiorate**; nelle immediate vicinanze di Cannara, nota per la sua **Festa della Cipolla**, celebre a livello nazionale.
Distante solo pochi chilometri dal Parco del Monte Subasio e alcuni dei più bei Borghi e città d'arte della regione come: Spello (6 km.), Bevagna (10 km.), Foligno (11 km.), Assisi (16 km.), Montefalco (18 km.), Trevi (25 km.), Perugia (30 km.), Spoleto (40km.), Todi(47km.), Gubbio(67km.).

L'Agriturismo è gestito da giovani ragazze e ragazzi facenti parte di una *Società Agricola Cooperativa Sociale di tipo b*, un luogo nel quale le coltivazioni e gli spazi vengono gestiti da un gruppo misto di lavoratori e persone svantaggiate, principalmente soggetti affetti da disturbo dello spettro autistico, che si prendono cura della terra e di altre aree, privilegiando il metodo di produzione **biologico**.
Prevista la possibilità di strutturare delle esperienze dirette di attività in campo: semine, raccolte, riassetto ricoveri animali o semplici passeggiate

La struttura, di nuovissima costruzione, è arredata con cura e buon gusto nei minimi dettagli, con parquet in tutte le stanze e locali in comune. E' arricchita da un panorama rurale spettacolare che si apre sulla campagna spellana con la magnificenza del Monte Subasio e la vista di Assisi e Spello.
Gli ospiti possono scegliere tra le diverse tipologie di camere tutte completamente autonome.



La Semente Società Agricola Cooperativa Sociale di tipo B
Frazione Limiti, snc – 06038 Spello (PG)
P. IVA e C.F. 03400870543

sito: www.lasemente.it / e-mail: commerciale@lasemente.it / telefono: 0742 302033



**Pizzeria
Ristorante
La Cerquetta
Hotel**



Tel. 0742.381963
info@cerquetta.it

- ✓ Sala per Feste di Compleanno
- ✓ Sala Riunioni e Convegni
- ✓ Salone per Cene Private
- ✓ Pizza da asporto pranzo e cena

 **La Cerquetta**

La Cerquetta di Santoni Luca
Via Madonna, 75 - 06039 Trevi (PG)
p.i. 02916980549 c.f. SNTLCU63L22L397S
www.cerquetta.it Cod. Univoco SUBM7oN



PARIS MATCH
abbigliamento e accessori

Paolo Sportoletti
3938800762

Largo Carducci, 22 • 06034 Foligno (Pg)
partita iva: 02947580540 • codice fiscale: SPRPLA73R08D653B

Sconto del 10%

Sconto del 20% non cumulabile

Oggetto: Convenzione Marcucci Gomme.

La Marcucci gomme Srl con sede in Località Petrognano 06049 Spoleto, per i venti anni di collaborazione con A.S.D. Bici Club Spoleto "Castellani Impianti Elettrici" porta a conoscenza i propri tesserati, i suoi sponsor sostenitori e tutti i tesserati CSI del comitato di Foligno di avere stipulato una convenzione, inerente la vendita e assistenza di pneumatici proponendo le migliori marche a prezzi vantaggiosi e praticando i seguenti sconti:

- Michelin 30% ;
- Yokohama 50%;
- GT Radial 55%;
- Ricoperto 50%.
- Tutte le altre marche prezzi di assoluta concorrenza
- Montaggio ed equilibratura a carico della Ditta Marcucci Gomme



MediaStore
IL TUO PUNTO DI RIFERIMENTO



MediaStore
Vendita e assistenza telefonia, pc, tv
Ritiro e permuta usato | Rigenerati

 **0742 350.658**

 via daniele manin, 13
FOLIGNO (PG)

 **mediastorefoligno@gmail.com**

 seguici! **MEDIASTOREFOLIGNO**

**La Tavernetta
di Porta
Guelfa**

**Mangeria
carne alla brace**

di Silvestro Taccucci

via Alcide De Gasperi, 1
via Raggiolo, 2
06031 Bevagna (Pg)
333.4300722 - 328.7112093

Sconti all'esibizione della tessera

Sconto del 10%



Rosa di Assisi
appartamenti vacanze

A 8 Km da Assisi Via Madonna di Campagna, 64 Bastia Umbra (PG)
tel/fax 075.800.22.82 - Cell. 333.81.78.093 - Info@rosadiassisi.it
www.rosadiassisi.it



GIORGIOMARE®
Foligno



VENDITA - ASSISTENZA
PC - COPIATRICI
FAX - STAMPANTI
MOBILI E MACCHINE
PER UFFICIO

Foligno, via la Louviere n°4
Tel. 0742.21122 - Fax 0742.23737
E-mail: massimiliano@bzoffice.it

Convenzione negozio GIORGIOMARE FOLIGNO

I soci del CSI Foligno potranno beneficiare per l'acquisto dei prodotti presso il nostro negozio GIORGIOMARE, sito a Foligno in via Nazario Sauro n. 13.

Di seguito le indicazioni degli sconti:

Tutti i MARTEDI' sconto del 10%, per il resto dei giorni sconto del 5%;

Tale sconti non sono cumulabili per i prodotti già in offerta;

Gli sconti NON SONO VALIDI per chi usufruisce della spesa a domicilio;

Gli sconti si effettueranno solo con la presentazione della tessera socio dell'anno in corso.

Telefono negozio: 0742/718008

Certificato attività AGONISTICA UNDER 35 (IRI test; gradino): **euro 35,00/anno**

Certificato attività AGONISTICA OVER 35 (TEST ERGOMETRICO): **euro 45,00/anno**

Certificato attività NON AGONISTICA (sotto sforzo): **euro 45,00/anno**

Certificato attività NON AGONISTICA: **euro 30,00/anno**

- Certificato attività AGONISTICA UNDER 35 (IRI test; gradino): **euro 35,00/anno**
 - Certificato attività AGONISTICA OVER 35 (TEST ERGOMETRICO): **euro 45,00/anno**
 - Certificato attività NON AGONISTICA (sotto sforzo): **euro 45,00/anno**
 - Certificato attività NON AGONISTICA: **euro 30,00/anno**
-