



Unione Europea

**FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI**

pon
2014-2020



MIUR

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la programmazione e la Gestione delle
Risorse Umane, Finanziarie e Strumentali
Direzione Generale per interventi in materia di Edilizia
Scolastica per la gestione dei Fondi Strutturali per
l'Istruzione e per l'Innovazione Digitale
Ufficio IV

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE)



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Istituto d'Istruzione Secondaria Superiore Statale EZIO VANONI
Via Malagrida Padre Gabriele, 3 – 22017 MENAGGIO - Tel. 0344-32539 / Fax 0344-30496
E-mail cois00100g@istruzione.it cois00100g@pec.istruzione.it
www.istitutovanonimenaggio.gov.it
Cod. Fisc. 84004690131



Progetto PON “Più ci siamo + C6”
10.1.1A-FSEPON-LO-2017-116 – CUP G69G17000090007

Al Dirigente
ISTITUTO D'ISTRUZIONE SECONDARIA
SUPERIORE STATALE
“Ezio Vanoni”
Menaggio (CO)

Oggetto: **Richiesta acquisto materiale.**

Con la presente si chiede l'acquisto del seguente materiale:

Quantità	Descrizione del prodotto
7	Spin bike con trasmissione a catena toorx, volano da 20 kg con sistema frenante a pattini con feltri. Dotato di leva di sicurezza per il bloccaggio rapido del volano. Peso max utente 125 kg
2	Ellittica toorx con posizione volano posteriore a resistenza magnetica. Volano da 8 kg, peso max utente 110 kg
1	Vogatore con sistema di vogata centrale con resistenza magnetica con regolazione elettronica dello sforzo. Regolazione dello sforzo su 8 livelli con volano da 6 kg. lo scorrimento del sedile deve essere a rulli con cuscinetti a sfera. Richiudibile.
7	Coprisella gel

per le seguenti motivazioni legate al Progetto Pon “BICICLOTTA”:

La spin bike è una sostituta della bici da utilizzare per allenamenti indoor e la sua caratteristica è quella aumentare la resistenza muscolare, la capacità respiratoria e migliorare la circolazione. Regala una carica di endorfine alla mente e quindi una sensazione di benessere con un forte carica positiva sull'umore. Le ellittiche invece sono delle biciclette che permettono di pedalare in piedi compiendo un lavoro più faticoso di quello fatto su una semplice bicicletta.

L'ellittica, diversamente dalla spin bike, permette di allenare anche le braccia. Oltre alla parte inferiore, quindi quadricipiti, glutei e polpacci, dove si appoggiano i piedi, ci sono infatti anche le aste, che devono essere spinte avanti e indietro afferrandole con le mani. Il beneficio è per bicipiti, tricipiti e dorsali ed utilissima per la preparazione per uscite di trekking.

Il vogatore è un attrezzo molto utilizzato poiché rende facile l'allenamento completo del proprio corpo, stimola i muscoli di gambe, braccia e schiena, stimolando la circolazione e portando ottimi risultati anche in termini di elasticità di tutto il corpo.

Menaggio, 17 novembre 2018

Il richiedente

Imbimbo Rinaldo



Unione Europea

**FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI**

pon
2014-2020



MIUR

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la programmazione e la Gestione delle
Risorse Umane, Finanziarie e Strumentali
Direzione Generale per interventi in materia di Edilizia
Scolastica per la gestione dei Fondi Strutturali per
l'Istruzione e per l'Innovazione Digitale
Ufficio IV

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE)



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Istituto d'Istruzione Secondaria Superiore Statale EZIO VANONI

Via Malagrida Padre Gabriele, 3 – 22017 MENAGGIO - Tel. 0344-32539 / Fax 0344-30496

E-mail cois00100g@istruzione.it cois00100g@pec.istruzione.it

www.istitutovanonimenaggio.gov.it

Cod. Fisc. 84004690131



Progetto PON “Più ci siamo + C6”

10.1.1A-FSEPON-LO-2017-116 – CUP G69G17000090007