



L'ANGOLO
DELL'AVVENTURA di
MILANO

Avventure di Corsa

Terza Sessione di *Avventure di Corsa* - 4 Appuntamenti da Ottobre a Dicembre, per neofiti ed amatori.

Sabato mattina dalle 09.30 alle 11.30, all'interno di un parco di Milano (Montagnetta di San Siro o Parco Sempione o Parco delle Cave) con il supporto di tecnici specializzati della Federazione Italiana di Atletica Leggera (FIDAL).

Attività finalizzata all'avvicinamento al mondo della corsa e/o eventualmente alla preparazione di una gara podistica primaverile.

Gli obiettivi sono:

- Conoscere i benefici della corsa
- Imparare o perfezionare la propria tecnica di corsa
- Conoscere lo stile di corsa: tecnica e postura
- Conquistare la forma migliore
- Migliorare la performance ed evitare gli infortuni
- Correre e divertirsi in gruppo
- Allenarsi con allenamenti mirati per una competizione
- L'equipaggiamento del podista: scarpe, indumenti e accessori
- Possibilità di consulenza privata con tabelle di allenamento e consigli mirati (costo extra sessioni)



APPUNTAMENTO: Sabato dalle 09.30 alle 11.30

Appuntamenti Terza Sessione 2017: **07/10 – 21/10 – 18/11 – 16/12**

SPESA PREVISTA: 20€ (per l'intera sessione, da versare al primo appuntamento, non rimborsabili)

NUMERO PARTECIPANTI: Massimo 50 partecipanti

È necessario sapere con anticipo chi aderirà, per poter stabilire preventivamente e congruamente quanti allenatori coinvolgere. È richiesta pertanto, via email, una prima conferma di partecipazione alla sessione in generale e poi a ciascun appuntamento, almeno 4 giorni prima dalla data fissata per l'incontro.

Le sessioni di allenamento avranno luogo solo al raggiungimento di un minimo di partecipanti.

MODALITA' DI ISCRIZIONE: Si prega di confermare al più presto inviando un'email con **indicato nome, cognome, email e cellulare** a Roberta Bovara discoveryrunning@gmail.com secondo il seguente calendario:

- Per appuntamento del **07/10** (Parco Montestella) entro e non oltre il 04/10,
- Per appuntamento del **21/10** (Parco delle Cave) entro e non oltre il 18/10,
- Per appuntamento del **18/11** (Parco Sempione) entro e non oltre il 15/11,
- Per appuntamento del **16/12** (Parco Montestella) entro e non oltre il 13/12.

Venite ad allenarvi con Noi!!!

AVVERTENZA! L'attività sportiva in programma è effettuata con la collaborazione di tutti i partecipanti aderenti, i quali costituiscono un gruppo autogestito e sollevano perciò i promotori, i referenti, gli allenatori e l'Associazione da ogni responsabilità per qualsiasi inconveniente possa verificarsi durante l'attività prevista. Si dà per scontato che chi sceglie di partecipare a questa attività sportiva, disponga di una preparazione fisica adeguata all'attività scelta. Si consiglia Certificato Medico di buona salute. Il programma potrà subire variazioni o annullamento in funzione di eventi eccezionali ad insindacabile giudizio degli organizzatori.

Visita il sito www.viaggiavventurenelmondo.it
dove alla sezione [Vita associativa/Lombardia/Milano/MilanoCentro](#) troverai le nostre iniziative
ed altre proposte di attività escursionistiche, culturali, sociali e di Mondo Giovani.